

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МОЛОДОЙ СЕМЬИ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование
Направленность «Психология семьи и семейное консультирование»

ВКР допущена к защите
зав. кафедрой

(подпись) Н.Н. Васягина

« » _____ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

(подпись) Н.Н. Васягина

Исполнитель:

Спиридонова Ольга Александровна,
студент группы 1601-z

(подпись)

Научный руководитель:

Герасименко Юлия Алексеевна,
кандидат психологических наук,
доцент

(подпись)

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Специфика семьи как социального института	
1.1 Семья, как институт социализации.....	8
1.2 Молодая семья как объект психологического сопровождения.....	19
1.3 Технология, модель и виды психологического сопровождения молодой семьи.....	35
Выводы по главе 1.....	44
Глава 2 Опыт – экспериментальная работа по внедрению модели психологического сопровождения молодой семьи.	
2.1 Характеристика выборки, методов и результатов первичной диагностики.....	47
2.2. Модель психологического сопровождения молодой семьи.....	62
2.3 Анализ результатов контрольного эксперимента.....	72
Выводы по главе 2.....	80
Заключение.....	83
Список литературы.....	86
Приложение 1.....	95
Приложение 2.....	106
Приложение 3.....	119
Приложение 4.....	125
Приложение 5.....	128
Приложение 6.....	131
Приложение 7.....	133
Приложение 8.....	140
Приложение 9.....	145

Введение

Актуальность

В современном обществе семья является одним из фундаментальных институтов общества, а также малой группой – одной из наиболее стабильных и постоянных ячеек общества. Роль семьи в жизни каждого человека неоспоримо велика: именно семья способствует процессу адаптации и социализации, а также удовлетворению наиболее важных личностных потребностей человека [6;8].

В семье происходит формирование и развитие личности человека, освоение необходимых социальных навыков, знаний, изучение культурных норм и правил, восприятие общепринятых ценностей и идеалов, необходимых для дальнейшей самостоятельной жизни в социуме. В семье личность может получить необходимую ей поддержку, защиту, взаимопонимание, так как только семья сможет обеспечить выполнение необходимых базовых, основных потребностей, таких как физиологические потребности (питание, отдых и другие), потребность в любви, заботе, потребность в безопасности, защищенности и другие [20;22].

Данные, полученные в ходе научных исследований, проведенных в настоящее время, доказали, что для полноценного развития личности необходимо семейное воспитание, так как именно в семье удовлетворяются базовые потребности ребенка, формируются положительные жизненные представления [22].

Исследованием семьи и роли семейного воспитания в жизни человека занимались многие ученые, среди которых были П. Ф. Каптерев, К. Д. Ушинский, Н. В. Шелгунов и другие. Исследователи обращали особое внимание на семейное воспитание как на главную обязанность родителей или как самостоятельное и творческое всестороннее развитие личности, при этом отмечалась необходимость изучения семьи как естественной среды для жизни ребенка в ячейке общества [7].

Семья, являясь составной частью общества, реагирует на его развитие и изменения. В настоящее время в российском обществе осуществляется модернизация важнейших сфер его жизнедеятельности, определяются долгосрочные перспективы социально-экономической политики Правительства Российской Федерации. В соответствии с ними должен установиться приоритет гражданина над государством, когда самореализация каждого члена общества может обеспечить последовательное повышение жизненного уровня населения, укрепление экономической и политической роли страны в мировом сообществе. Объектом и субъектом такой политики является молодежь и молодая семья [36].

Молодые семьи выделяются в особую категорию населения, наиболее легко реагирующую на различные общественные социально-экономические изменения. Такие особенности молодых семей как их формирование, структура, состав, тип семейного уклада отражают общественные изменения, происходящие на сегодняшний день [45].

В формировании и развитии молодой семьи исследователями выделяется ряд особенностей, присутствующих исключительно у данной категории семей. Среди них наиболее выделяются следующие:

1. Низкий или недостаточный уровень материальной обеспеченности, отсутствие собственной жилой площади, что способствует развитию дополнительных проблем и разногласий между супругами в молодой семье [45].

2. Возраст молодых супругов, так как именно в данный период человек проходит определенные уровни социализации, такие как получение необходимого образования по профессии, а также поиск рабочего места по полученной специальности [36].

3. Необходимость адаптации супругов в молодой семье к смене социальных ролей, стиля поведения, стереотипов, появлению новых родственников, появлению собственных детей [36].

В настоящее время учеными было проведено достаточное количество исследований, в которых они изучали различные аспекты работы с семьей. Так, например, Ю. А. Алешина, И. С. Даниленко, А. Ф. Евченко, В. И. Зацепин, А. А. Клещин, И. И. Савинов и др. описали процесс становления и укрепления семьи, Н. Т. Молчанов, Н. И. Стрекалова, И. В. Гребенников, О. А. Добрынина, М. С. Мацковский и др. занимались исследованием воспитательной деятельности и психологического климата в семье, А. К. Агишева, Э. К. Васильева, Б. З. Вульф, В. Н. Дружинин, Ю. С. Моздонова, и др. занимались разработкой психолого – педагогической помощи семье [17;27;42].

В данной исследовательской работе предлагается разработать, апробировать и рассмотреть эффективность модели психологического сопровождения молодой семьи.

Предлагаемая в диссертации модель психологического сопровождения молодой семьи может быть использована в качестве психологического инструментария, который позволит оказывать помощь и поддержку молодым семьям, а также реализовывать программу психологического сопровождения молодой семьи.

Объект исследования: молодая семья

Предмет исследования: процесс психологического сопровождения молодой семьи.

Цель исследования: разработать и реализовать модель психологического сопровождения молодой семьи.

Гипотеза исследования: психологическое сопровождение молодой семьи будет успешным, при условии разработки модели психологического сопровождения.

Задачи исследования:

1. Изучить научно – методическую литературу по психологическому сопровождению молодой семьи.

2. Выявить сущность и структуру процесса психологического сопровождения молодой семьи.

3. Разработать и реализовать модель психологического сопровождения молодой семьи.

4. Оценить эффективность реализованной модели психологического сопровождения молодой семьи.

Теоретико-методологической базой исследования явились научные положения о диалектическом характере социальных отношений и представления о семье как социальном явлении, которое находится в единстве и взаимодействии со всеми сферами общества (Г. Гегель, К. Маркс), философско-психологическая концепция вопросов брака и семьи (И. Кант, И.Г. Фихте), теория социально-преобразующей деятельности, ее роли и месте в социальном развитии личности (С. Л. Рубинштейн, Э. Фромм), концепция социализации личности (И. С. Кон, А. В. Мудрик), педагогика индивидуальности (О .С. Гребенюк), исследования семьи как социального института (А. И. Антонов, Н. А. Бердяев, В .В. Елизаров, М. С. Мацковский, В. М. Медков, И. И. Савинов, В. С. Торохтий), концепция социального закаливания (М. И. Рожков).

Методы научного исследования:

1. Теоретические: анализ педагогической, психологической и методической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические: проведение первичной диагностики, разработка и реализация модели психологического сопровождения молодой семьи, оценка её эффективности.

3. Методы обработки полученных результатов: количественный и качественный анализ результатов, полученных в результате исследования.

Методы диагностики:

1) Методика «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП»), А. Н. Волкова - для определения значимости различных сфер семейной жизни [15].

2) Методика «Особенности общения между супругами», Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская - для изучения межличностных отношений супругов в молодых семьях [4].

3) Методика «Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)», В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко – для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы [68].

Практическая значимость работы заключается в разработке Модели психологического сопровождения молодой семьи, которая может быть полезна специалистам Центров сопровождения семьи, психологам ВУЗов, организаций и предприятий, взаимодействующих с молодыми семьями.

Структура выпускной квалификационной работы:

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Глава 1 Специфика семьи как социального института

1.1. Семья как институт социализации

Семья - это основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанных узами супружества – родительства – родства и тем самым осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи [63].

История формирования, становления и развития семьи как института социализации в своей истории насчитывает не одно столетие, так как данный институт возник во времена формирования социума и является наиболее древним из всех социальных институтов современного общества [63].

На становление и развитие семьи значительное влияние оказывает социум, в котором формируется и развивается семья. Так, например, в большинстве случаев нормы, ценности и санкции, выступающие в роли ценностно – нормативных регуляторов семейной жизни (выбор брачного партнера, период ухаживаний и др.), являются принятой в данном обществе моделью поведения мужчины и женщины по отношению друг к другу. С помощью данной модели мужчина и женщина, заключившие брак, в дальнейшей семейной жизни будут распределять права и обязанности членов семьи в различных сферах семейной жизни. Модель взаимоотношений супругов в семье во многом зависит от общества и государства, она тонко реагирует на все изменения, происходящие в государстве и обществе [46].

На основе вышесказанного, можно сделать вывод о том, что термин «семья» имеет сложное, комплексное, многоплановое толкование. Семья – система и форма жизнедеятельности двух и более людей, регулируемая социальными, экономическими и юридическими нормами; имеющая

определенную структуру, выполняющая ряд различных определённых функций.

Функции семьи были описаны в исследовательских работах многих ученых, таких как А. Г. Харчев, М. С. Мацковский, В. А. Сысенко и других. А. Г. Харчев предложил свою классификацию функций семьи: ученый разделил все семейные функции на специфические и неспецифические [73].

К специфическим функциям А. Г. Харчев относил те функции, которые остаются постоянными при возможных изменениях в государстве и влиянии общества на семью. В данную категорию исследователь включал такие функции семьи как репродуктивную (рождение детей), экзистенциальную (содержание детей), а также функцию социализации (воспитание детей). Одной из особенностей рассматриваемой категории функций А. Г. Харчев называл личную мотивацию супругов, заинтересованность и вовлеченность без особого влияния со стороны общества и государства [73].

К специфическим функциям А. Г. Харчев относил те функции, которые возникли в семейной жизни как реакция принуждения или приспособления на определенные исторические изменения и обстоятельства в политической, экономической и социальной сферах жизни общества. Данная категория семейных функций тесно связана с историческими изменениями взаимосвязей и отношений между семьей и обществом. В данную категорию исследователь включал такие функции семьи как организация и ведение совместного хозяйства, организация совместного досуга, забота членов семьи друг и о друге [73].

Таким образом, одной из важнейших функций семьи в современном обществе является репродуктивная функция, то есть рождение детей и удовлетворение личной потребности в детях [74].

Кроме вышеуказанной функции, к функциям, выполняемым семьей на сегодняшний день, ряд исследователей относят следующие:

- Образовательно – воспитательная функция (функция социализации) – развитие детей, передача им накопленного опыта, моральных норм и ценностей семьи и общества, самореализация в детях.
- Хозяйственно – экономическая функция – ведение совместного быта, распределение обязанностей, оказание необходимой помощи и поддержки нуждающимся членам семьи (престарелым, детям и др.)
- Регенеративная функция – передача и наследование фамильных реликвий и драгоценностей, социального статуса, положения, фамилии.
- Рекреативная функция - организация и проведение совместного досуга с учетом индивидуальных интересов всех членов семьи.
- Психотерапевтическая функция – чувство психологической защищенности, эмоциональной близости и душевной теплоты, поддержки [2].

Кроме анализа функций, реализуемых семьей в современном обществе, для понимания и исследования психологических процессов, протекающих внутри семьи как системы, необходим анализ ролей, реализуемых членами данной семьи [2].

Термин «семейная роль» тесно связан с понятием социальной роли, под которым понимается реализуемая в социуме функция личности, не противоречащая принятым в данном обществе нормам и ценностям, а также модель поведения человека в социуме, в зависимости от его социального статуса. Возникновение и распределение ролей во внутрисемейной системе является одной из важнейших этапов становления и развития семьи как социальной и психологической ячейки общества. Появление и реализация семейных ролей детерминировано не только общественными нормами и ценностями, но и личными установками супругов, особенностями их адаптации друг к другу, межличностными отношениями.

Проблема исследования семейных ролей достаточно полно описана в зарубежной психологии такими авторами как Н. Ф. Най, Плек Дж., Сканцони Дж. и др. Авторы рассматривают семейные роли как совокупность половых ролей, полоролевой системы. Под данным термином понимается ожидания

со стороны общества на модели поведения и деятельности для мужчин и женщин, детерминированных принятыми в данном обществе нормами поведения. В зарубежной литературе описаны негативные стороны выбора традиционной поло - ролевой модели поведения в браке для женщин и мужчин (Голдберг Н., Сканцони Дж., Фоке Г. Л. и др.), показаны определенные трудности, с которыми сталкиваются семьи, принявшие эгалитарный образец распределения ролей (Раппопорт Р., Бергер М. и др.), выявлено влияние сферы ролевых отношений на удовлетворенность супругов своим браком. Обнаружено, что значение той или иной ролевой модели для супругов во многом определяется согласованностью их ролевого взаимодействия, идеалов и ожиданий [61].

Распределение и реализация семейных ролей, по мнению как зарубежных, так и отечественных ученых, происходит в процессе развития и жизнедеятельности семьи, во взаимосвязи с межличностными отношениями членов семьи.

П.И. Пидкасистый понимает под термином «семейная роль» один из видов социальных ролей, реализуемых индивидом в обществе в процессе его жизнедеятельности. Семейные роли исследователь подразделяет на супружеские (роль мужа, роль жены), родительские (роль матери, роль отца), детские (роль сына, роль дочери, роль сестры, роль брата), внутрикоконные и межпоколенные (роль бабушки, роль дедушки, роль старшего, младшего и др.) [54].

Ю. Е. Алешина предложила следующую классификацию семейных ролей:

1. Ответственный за материальное обеспечение семьи.
2. Хозяин - хозяйка.
3. Роль ответственного по уходу за младенцем.
4. Роль воспитателя.
5. Роль сексуального партнера.
6. Роль организатора развлечений.

7. Организатор семейной субкультуры.
8. Роль ответственного за поддержание родственных связей.
9. Роль «психотерапевта» [2].

Следует отметить, что реализация одной из семейных ролей не может происходить изолированно от других. Для ее нормального функционирования необходима взаимосвязь с другими семейными ролями. Например, для выполнения семейной роли родителя необходимо выполнение роли ребенка другим членом семьи. Система семейных ролей является разноплановой, достаточно сложной, противоречивой. Следует обращать особое внимание на то, совпадает ли представление конкретного члена семьи о выполняемой им семейной роли с представлениями о ней других членов семьи [2].

Проблема распределения и реализации семейных ролей особо актуальна в молодой семье, когда супруги до брака воспитывались в родительских семьях с различным укладом (традиционная и эгалитарные семьи) [3].

Успешная реализация тех или иных семейных ролей зависит от правильности представлений человека о выполняемой им семейной роли, ее месте в системе других семейных ролей. Кроме этого, немаловажную роль играет и взаимосвязь личностных качеств человека с выполняемой им ролью. Например, роль хозяина или хозяйки выполнять человеку со слабыми волевыми качествами будет достаточно проблематично [2].

Следует обратить особое внимание на то, что для успешного функционирования семьи большое значение также имеет способность членов семьи к гибкости изменения семейных ролей в зависимости от процессов, происходящих в семейной системе. Например, при болезни человека, выполняющего роль ответственного, другой член семьи может временно взять на себя выполнение его обязанностей, то есть, проявить способность без затруднений выходить из выполняемой роли и сразу включаться в другую при изменении требований ситуации [2;12].

Распределение и выполнение определенных ролей в семье может носить позитивный характер (ролевое согласие) и негативный характер (ролевой конфликт). Исследователями выделяется следующая классификация ролевых конфликтов:

1. Конфликт ролевых образов, возникающий при неверном представлении и формировании о выполнении семейной роли у одного или нескольких членов семьи.

2. Межролевой конфликт, возникающий при противоречивости ожиданий, связанных с выполнением той или иной семейной роли, исходящих из различных ролей. Например, такой конфликт может возникать многопоколенных расширенных семьях, в которых супружеская пара второго поколения должна сочетать одновременное выполнение противоположных по своему содержанию семейных ролей родителей и детей.

3. Внутриволевой конфликт, возникающий в том случае, когда одна и та же семейная роль включает в себя противоречивые требования. Например, такой конфликт может возникать в случае, когда женщиной одновременно выполняется роль хозяйки, воспитателя, а также роль ответственного за материальное обеспечение семьи [16].

Для предупреждения ролевых конфликтов важно умение переключаться с профессиональной роли на семейную роль, быть гибким в выполнении семейных функций. Кроме этого, важную роль играют личностные особенности партнеров, к которым можно отнести достаточную моральную и эмоциональную зрелость супругов, подготовленность к исполнению супружеских и, в особенности, родительских ролей [16].

Для более полного понимания и исследования семьи как системы кроме семейных функций и ролей важно учитывать факторы, влияющие на взаимоотношения в семье, а так же формы и типы брачно – семейных отношений.

В современном обществе существуют различные формы брачно – семейных отношений, наиболее распространенными из которых являются следующие:

1. Брачно-семейные отношения на основе честной контрактной системы. В этом случае непосредственно условия брачного контракта помогают найти выход из трудных жизненных ситуаций, способствуют решению некоторых семейных проблем, споров и разногласий. При этой форме брачно – семейных отношений каждый из партнеров имеет точное и четкое представление о том, чего они желают получить от данного брака, чаще всего это могут быть какие – либо материальные выгоды. Оба супруга чаще всего преследуют определенную экономическую выгоду и могут рассчитывать на практическую поддержку партнера во всех начинаниях. При данном типе брачно – семейных отношений существует небольшая эмоциональная привязанность, усиливающаяся со временем. При этой форме брачно – семейных отношений степень свободы каждого из супругов является максимальной, причем личная вовлеченность минимальной.

2. Брачно-семейные отношения на основе нечестного контракта. При этой форме брачно – семейных отношений один из партнеров пытается в ущерб второму партнеру извлечь из брака одностороннюю выгоду. При этом чаще всего любовь в таких отношениях носит односторонний характер (эксплуататор, ищущий личной выгоды и терпящий такое отношений эксплуатируемый).

3. Брачно-семейные отношения по принуждению. При этой форме брачно – семейных отношений один из партнеров длительное время добивается расположения другого, «осаждают» его и второй рано или поздно идет на компромисс ввиду определенных жизненных или личных событий (из жалости и др.). При развитии событий по такому сценарию места глубоким чувствам нет, со стороны завоевывающей стороны в большей мере проявляется азарт и амбициозность, удовлетворение потребности в завоевании и обладании партнером. В дальнейшем в таких

отношениях один из партнеров считает второго своей собственностью, соответственно, в отношениях полностью отсутствует. Кроме этого, ввиду искаженности психологических основ семьи, в семье невозможно достижение компромиссов.

4. Брачно-семейные отношения как ритуальное исполнение социально-нормативных установок. В этом случае двумя людьми, достигшими определенного возраста и сделавшими вывод о том, что пришло время завести семью, заключается брак как следование определенным общественным стереотипам. Эти отношения не базируются ни на любви, ни на расчете. Здесь не формируются предпосылки для длительной семейной жизни, так как чаще всего браки заключаются спонтанно и достаточно быстро распадаются, при этом не нанося супругам глубоких душевных переживаний.

5. Брачно-семенные отношения, освященные любовью. При этой форме брачно – семейных отношений двое людей добровольно решаются заключить брак, так как любят друг друга, не могут представить свою жизнь без партнера. Отношения во многом базируются на уважении к человеку и на доверии, признание общепризнанных норм не является главным в таких отношениях. В данном случае все ограничения супругов добровольны, им нравится проводить вместе свое свободное время, общаться со своей семьей, делать что-то приятное для близких. Они могут постоянно чувствовать поддержку. В данном случае отношения представляются идеальными: каждый чувствует себя самостоятельным в принятии решений и свободной самодостаточной личностью, ощущая при этом поддержку партнера. При этом один из партнеров счастлив, когда счастлив другой, а дети в таких отношениях рождаются и воспитываются в атмосфере любви и полного взаимопонимания.

В настоящее время существует несколько классификаций типов современных семей. С точки зрения социологии, исторически сложились следующие формы семейных отношений:

Традиционная семья. Для семьи такого типа характерно следующее распределение домашних обязанностей: мужчина, являющийся главой семьи, занимается материальным обеспечением собственной семьи, женщина выполняет все бытовые обязательства и зависит от своего мужа. Кроме этого, при данной форме семейных отношений семья чаще всего является расширенной, то есть на одной территории проживают не только молодожены, но и их родители и иные родственники [16;19].

Следующей формой семейных отношений, выделяемой исследователями, можно назвать нетрадиционную семью. Данный тип семейного уклада исторически сложился во время перехода от аграрного общества к индустриальному, что способствовало более обширному привлечению женщин к общественному труду и выполнению производственных заданий женщинами наравне с мужчинами. Однако, при этом типе семейных отношений, помимо общественного труда, женщины должны выполнять и бытовые обязанности, вести домашнее хозяйство, заниматься воспитанием детей, поэтому данную форму семейных отношений в истории также называют эксплуататорской [16;19].

Эгалитарная семья, или семья равных. При этой форме семейных отношений мужчина и женщина выполняют равное количество домашних обязательств, в равной степени участвуют в общественной жизни. Для семьи такого типа в большей степени характерны проявления любви, дружбы, уважения по отношению друг к другу, способности и стремлению брать на себя ответственность за благополучие своей семьи, эмоциональная насыщенность [16;19].

Существуют и другие классификации брачно – семейных отношений, так, по выделению функции, играющей главную роль в семейной деятельности, выделяют следующие исторически сложившиеся типы семей:

Патриархальная семья. Главная цель семьи такого типа – эффективное ведение совместного хозяйства и достижение экономического благополучия.

Детоцентристская семья. Главная цель семьи такого типа – рождение и воспитание детей, а также их дальнейшая социализация.

Супружеская семья. Главная цель семьи такого типа – удовлетворение собственных желаний и потребностей. Часто это бездетные семьи, стремящиеся к взаимному эмоциональному удовлетворению.

На современном этапе развития брачно – семейных отношений в зависимости от состава семьи, выделяются следующие виды:

Нуклеарная семья. В её состав входят родители и дети, совместно проживающие на одной территории.

Расширенная семья. В её состав входят молодая семья, их дети, родители и иные родственники, совместно проживающие на одной территории.

Неполная семья. В её состав входит ребенок и один из родителей совместно проживающие на одной территории.

В зависимости от жизненного цикла выделяются следующие виды семей:

1. Молодая семья, не имеющая детей.
2. Молодая семья с младенцем
3. Семья, воспитывающая ребенка школьного возраста
4. Семья, воспитывающая ребенка подросткового возраста
5. Семья зрелого возраста, стадия «опустевшего гнезда», дети покидают родительскую семью
6. Стареющая семья
7. Семья после смерти одного из супругов

По форме брака выделяются следующие типы семей:

Моногамная семья, состоящая из пары, образованной мужчиной и женщиной.

Полигамная семья. Подразделяется на полигинию (в структуре семьи находится один мужчина и несколько женщин) и полиандрию (в структуре семьи находится одна женщина и несколько мужчин).

В зависимости от пола супругов семьи подразделяются на:

Разнополая семья (брак заключен между мужчиной и женщиной)

Однополая семья (брак заключен между представителями одного пола, между парой мужчин или парой женщин)

В зависимости от количества детей семьи подразделяются на следующие виды:

Бездетная семья (семья без детей).

Однодетная семья (семья, воспитывающая одного ребенка)

Малодетная семья (семья, воспитывающая двух детей)

Среднедетная семья (семья, воспитывающая трех – четырех детей).

Многодетная семья (семья, воспитывающая пятерых и более детей).

Согласно классификации, в основе которой лежит тип отношений, складывающихся между супругами, исследователями выделяются следующие три типа брачно – семейных отношений:

Диктаторская семья. Данный тип характеризуется тем, что все значимые решения для семьи принимаются исключительно одним из супругов, второй из пары может нести ответственность за решение менее значимых, второстепенных проблем и вопросов.

Демократическая семья. Данный тип брачно – семейных отношений наиболее характерен для молодой семьи. Отличительной чертой выделенного типа можно считать неустойчивость в связи со стремлением супругов к обоюдному принятию решений, нахождению компромиссов в сложных ситуациях. При этом часто один из супругов думает, что вкладывает в отношения больше, чем получает в ответ.

Автономная семья. Данный тип характеризуется четким разграничением сферы влияния, муж несет ответственность за решения одних задач, жена отвечает за выполнение других задач.

Психологами выделяются основные отличительные черты, характерные для семей на современном этапе развития:

- Стремление молодожёнов жить на собственной территории, вести хозяйство отдельно от родителей.
- Стремление современной семьи к экономической независимости, самостоятельному обеспечению собственной семьи.
- Стремление к разностороннему развитию и саморазвитию, участию в общественной жизни, самореализации.
- Равное распределение бытовых обязанностей между мужчиной и женщиной
- На сегодняшний день возраст мужчин и женщин, вступающих в брак несколько выше относительно показателей прошлых десятилетий, что объясняется нежеланием современных молодых людей к раннему созданию семьи, вступлению в брак.
- Стремление современной семьи обрести экономическую независимость и стабильность, обеспечить семью всем необходимым, а также иметь достаточно средств для обеспечения будущего ребенка перед планированием и рождением детей. При этом у большего количества современных семей не более одного – двух детей.

1.2 Молодая семья как объект социально-педагогического сопровождения

Молодая семья – это семья в первые три года после заключения брака, в которой оба супруга не достигли тридцати лет [36].

По мнению Е. М. Зуйковой, молодая семья является одной из самых незащищённых групп населения. Это объясняется недостаточной сформированностью представлений о семье и браке среди молодых людей в возрасте до 30 лет, а также недостаточной информированностью об этом вопросе. По данным исследований, проведенных автором, для 25 процентов опрошенных молодых людей приемлемой является такая форма брачно – семейных отношений, как незарегистрированный брак, при этом свободная

сексуальная жизнь является недопустимой. На первое место среди жизненных ценностей участники исследования отнесли благополучные семейные отношения, удовлетворенность в любви и интимной жизни, при этом ценность брака для молодых людей определяется наличием детей [29].

Ф. А. Мустаева считает, что молодая семья – это семья на начальной стадии формирования семейного уклада и взаимоотношений супругов, на стадии реализации супружеского выбора. Именно в этот период начинается адаптация к произошедшим изменениям в привычном образе жизни, благоприятный исход которой требует от обоих супругов проявления таких качеств, как умения выслушать, проявления терпимости и постепенности, нахождения компромиссов в решении трудностей, ведь такие проблемы, как распределение семейных ролей и бытовых обязанностей, планирование семейной жизни, выработка навыков совместного решения возникающих вопросов возникают в жизни молодой семьи впервые, и они учатся решать их самостоятельно, методом «проб и ошибок». Способность к созданию стабильных семейных отношений и крепкой счастливой семьи не относится к врожденным качествам человека. Она нуждается в развитии, воспитании и постоянном совершенствовании [48].

Молодая семья имеет свою специфику, обусловленную, в первую очередь тем, что семья на данном этапе находится в периоде активного интенсивного развития и становления, отношения между её членами можно охарактеризовать как нестабильные, они активно осваивают социальные роли. Кроме этого, в данный период происходит и социализация семьи в обществе как самостоятельного социального субъекта и выполнения функций как социального института [6].

По мнению Т. В. Андреевой, данный период развития брачно - семейных отношений является наиболее ответственным, так как на этом этапе происходящие события имеют высокую социальную значимость, что, в свою очередь, оказывает значительное влияние на дальнейшее развитие семьи, взаимоотношения её членов [6].

Для более глубокого понимания психологических особенностей молодой семьи исследователями были разработаны классификации семей, находящихся на данной стадии брачно-семейных отношений. Мустаевой Ф.А. было выделено три типа молодых семей:

- Первый тип. Супруги ориентированы преимущественно на семейные ценности. Лидером семьи в хозяйственно-бытовой сфере чаще всего является муж, обеспечивающий семью материально. Обычно в семьях такого типа рождается от двух и более детей. Досуг супруги предпочитают проводить совместно, круг друзей чаще всего общий, не отличающийся большим количеством общественных связей, возможен уход исключительно в семейные дела.

- Второй тип. Супруги ориентированы преимущественно на развитие личности. Обычно в семьях такого типа рождается один или двое детей. Отмечается социально – ролевое равновесие. По возможности, супруги пользуются помощью своих родителей. Лидерство в таких семьях является демократическим (совместным, либо разделенным по сферам жизнедеятельности семьи). Чаще всего супруги имеют широкий круг друзей, общественных связей.

- Третий тип. Супруги ориентированы преимущественно на развлечения. Обычно в семьях такого типа рождается один или двое детей, либо отмечается ориентация супругов на бездетность. Лидерство в таких семьях является демократическим либо авторитарным. Чаще всего супруги имеют широкий круг общих друзей, а также друзей и знакомых из прежнего окружения [48].

Исследователями доказано, что каждая молодая семья индивидуальна, имеет особый семейный уклад, структуру отношений, ведет характерный образ жизни. Это обуславливает специфику прохождения этапов развития брачно – семейных отношений в конкретной семье. На каждом этапе семья встречается с типичными задачами, должна решить определенные проблемы, чаще всего возникающие при переходе с одного этапа на другой. Данные

проблемы чаще всего обусловлены неспособностью одного из супругов к быстрой адаптации к изменившимся условиям и стремлением к сохранению модели поведения, характерной для предыдущего этапа. При возникновении такой ситуации психолог может помочь членам семьи быстрее и эффективнее адаптироваться к изменившимся условиям семейного уклада, новым потребностям и задачам, обусловленным переходом семьи на новый этап [49].

К задачам, которые должна решить каждая молодая семья в процессе своего развития, можно отнести следующие:

- достижение экономической стабильности и материального благополучия;
- повышение информированности по вопросам, касающимся рождения и воспитания ребенка, взаимоотношений между членами семьи, внутрисемейным конфликтам и т.д.
- преодоление стресса, связанного с ожиданием и рождением ребенка;
- овладение основными способами, методами, навыками воспитания ребенка в семье;
- формирования активности как во внутрисемейных отношениях, так и в отношениях молодой семьи с другими семьями и обществом в целом [48].

Направление и содержание психологического сопровождения молодой семьи должно быть выстроено с учетом данных задач. Психолог в рамках сопровождения может заниматься информированием молодой семьи по возникающим у супругов вопросам, оказанием психологической помощи в планировании семьи, оказанием поддержки на этапе ожидания ребенка, проведением консультаций по вопросам, связанным с воспитанием ребенка, оказанием помощи конфликтным семьям.

Исследователями были выделены основные задачи и характерные проблемы, возникающие у молодой семьи на различных стадиях развития семейных отношений. Кроме этого, были обозначены и возможные способы коррекции данных проблем средствами психологического сопровождения.

1.Добрачные отношения. Данный этап длится от стадии знакомства будущих супругов до начала совместной жизни. На данной стадии формируется основа становления будущей семьи, а также начинают проявляться факторы возникновения проблем в брачных отношениях.

Основными задачами данного периода являются следующие:

- Формирование брачного имиджа будущих супругов. Стремление к усилению собственной привлекательности по отношению к партнеру посредством определенных способов поведения, улучшению внешних качеств.

- Знакомство с будущей супружеской ролью. Изучение будущими супругами норм, прав и обязанностей, необходимых для функционирования будущей семьи в различных сферах.

- Сбор информации о потенциальном брачном партнере. Эффективное решение данной задачи во многом обуславливает успешность будущего брака. Партнерами исследуются внешние данные друг друга, материальное положение, интересы, предпочтительные формы проведения досуга. При этом особое внимание будущие супруги должны уделять ознакомлению с психологическими особенностями друг друга, ценностными ориентациями и установками, традициями его родительской семьи и т.д.

- Принятие решения о регистрации брака. С принятием данного ответственного решения стадия добрачных отношений переходит в стадию молодой семьи.

В периоде добрачных отношений высока вероятность возникновения проблем, обусловленных внешними обстоятельствами. На благополучность будущего брака оказывает значительное влияние место, время и способ знакомства будущих супругов, первое впечатление друг о друге (положительное, отрицательное, амбивалентное, индифферентное), продолжительность периода ухаживания (наиболее благоприятен период от одного года до трех лет), инициатор брачного предложения (будущий муж, будущая жена, родственники или друзья молодой семьи), время его

обдумывания брачного предложения, ситуация оформления брака (соблюдение свадебных традиций, проведение свадебного торжества и т.д.). На данные обстоятельства невозможно повлиять посредством психологического сопровождения, однако на следующем этапе развития семьи возможно проведение комплекса мероприятий, направленных на компенсацию возможного негативного влияния данных обстоятельств.

Другая группа проблем, с которыми сталкиваются партнеры в периоде добрачных отношений, успешно корректируется посредством методов психологического сопровождения. К данным проблемам можно отнести следующие:

- недостаточная информированность будущих супругов друг о друге (предпочтительный семейный уклад, традиции родительской семьи, особенности семейных взаимоотношений, распределение хозяйственных и бытовых функций и т.д.);

- несовместимость будущих супругов во в психологическом, поло-ролевом, ценностно – ориентировочном плане;

- недостаточность выражения толерантности, умения выслушать у одного или обоих будущих супругов, недостаточность навыков эффективного общения, ведения конструктивного диалога и т.д.

2. Создание семьи, ожидание и рождение ребенка. Данный этап длится с момента заключения брака до рождения первенца.

Основными задачами данного периода являются следующие:

- Планирование семьи. Решение молодой семьи о рождении ребенка. Информированность супругов о переменах в привычном семейном укладе, связанных с рождением и воспитанием ребенка, перераспределении семейных ролей и хозяйственно – бытовых функций.

- Адаптация супругов к периоду беременности. Возникновение определенных перемен в эмоциональном плане и поведении молодой супруги может оказывать негативное влияние н а супруга и привести к дестабилизации равновесия семейных отношений. При этом супруг может

несколько отдаляться от молодой жены, ожидающей в данный период с его стороны поддержки и понимания, что может привести к возникновению конфликтов. На данном этапе происходит адаптация супругов на различных уровнях, в том числе:

- бытовой уровень (необходимость в пересмотре культуры питания семьи, способов проведения досуга и т.д. в связи с беременностью супруги);
- психологический уровень;
- ценностный уровень (изменения системы смысловых приоритетов в семье);
- ролевой уровень (перераспределение имеющихся ролей, принятие новых ролей, связанных с рождением и воспитанием ребенка).

На данном этапе развития семьи возможно возникновение следующих проблем, скорректировать которые возможно при помощи психологического сопровождения молодой семьи:

- недостаточная информированность молодой семьи о психологических особенностях супружеских отношений данного периода;
- низкий уровень навыка решения конфликтных ситуаций;
- низкий уровень самоконтроля, недостаточное выражение психологической поддержки партнера и др.

3. Воспитание ребенка. Данный этап длится с момента рождения ребёнка до его поступления в школу.

Основными задачами данного периода являются следующие:

- Адаптация супругов к изменившейся структуре семьи. Освоение супругами ролей матери и отца. Появление новых потребностей, изменения в привычном семейном укладе и взаимоотношениях молодых супругов.
- Преодоление возникающих между членами семьи конфликтов.
- Формирование системы семейного воспитания, то есть процесс и результат совместных воспитательных воздействий на ребенка со стороны родителей, а также всех других родственников, вступающих с ним в контакт. Качества личности ребенка формируются под воздействием семейной атмосферы, а также отношения родителей. Также формирование личности

ребенка зависит от конфигурации семьи. Так, если ребенок воспитывается в семье один, то он оказывается вовлеченным в систему взаимоотношений окружающих его взрослых людей, оказывающих влияние на формирование его личностных качеств. Если ребенок воспитывается в неполной семье в отсутствии отца, это также скажется на формировании личностных качеств ребенка, особенно мальчика, так как у него не будет образца для подражания, эталона мужского поведения. Таким образом, факторы, влияющие на развитие личности ребенка, становление его склонностей, способностей, интересов разнообразны и достаточно обширны.

На данном этапе развития молодой семьи супруги могут столкнуться со следующими проблемами:

- недостаточная информированность молодых родителей в отношении содержания, методов и форм семейного воспитания ребенка;

- недостаточная информированность молодых родителей по вопросам возрастных особенностей ребенка;

- противоречивость в воспитательных воздействиях на ребенка со стороны матери, отца и других членов семьи, недостаточное наблюдение за действиями ребенка, неудовлетворительное проведение анализа собственных воспитательных воздействий;

- использование неустойчивых, педагогически некомпетентных стилей семейного воспитания, таких как гиперопека, попустительство, непоследовательность, противоречивость и др.;

- недостаточная информированность и отсутствие опыта организации досуговой деятельности для всех членов семьи.

Для данного этапа типично более частое возникновение конфликтных ситуаций, появление серьезных конфликтов, которые могут приводить к распаду семьи. Исследователями был выявлен «критический период» в супружеских отношениях, начинающийся на третьем году и заканчивающийся на седьмом году семейной жизни. При этом средняя продолжительность критического периода составляет около года.

На возникновение данного периода оказывают влияние следующие факторы:

- уменьшение и полное исчезновение романтических настроений в супружеских взаимоотношениях;
- неоправданное ожидание одним из партнеров неизменности, постоянства в привычках и поведении другого партнера в различных жизненных ситуациях (в повседневном общении, в период ухаживания, в конфликтных ситуациях и т.д.);
- увеличение количества ситуаций, в которых супруги имеют противоположные точки зрения и затрудняются в поиске компромисса;
- возрастание напряженности в отношениях между супругами, более частые проявления негативных эмоций по отношению друг к другу.

Кризисная ситуация в семейных взаимоотношениях может возникнуть без влияния внешних факторов (неудовлетворительное материальное, бытовое, жилищное положение молодой семьи, авторитарное вмешательство других членов семьи в супружеские взаимоотношения и др.), при нарушениях своевременного благоприятного перехода с одного этапа развития семьи на другой. Однако, наличие в молодой семье влияния вышеперечисленных факторов ускоряет процесс возникновения кризисной ситуации и обостряет её. Исследователями отмечается, что задачи, стоящие перед супругами на той или иной стадии развития семьи, должны быть решены эффективно и в полной мере для благополучного перехода семьи на новый этап своего развития.

Однако, по данным исследований, в настоящее время часть молодых семей, не имеющей поддержки со стороны квалифицированных специалистов, недостаточно информирована о возникновениях кризисных ситуаций, связанных с переходом семьи на новую стадию. Это обуславливает непонимание причин происходящих событий, изменений во взаимоотношениях, взаимные обвинения супругов, возникновение конфликтов, обостряющих негативные стороны взаимоотношений [6;42;48].

Ю. Е. Алёшина отмечает, что на начальный этап развития молодой семьи отличается интенсивностью и напряженностью в формировании семейных отношений. Автором выделяются следующие факторы, влияющие на особенности формирования внутрисемейных и общественных отношений и связей молодой семьи: - Условия жизни молодой семьи (социально-экономические, общественно-политические, социально-психологические, социально-культурные и иные факторы, составляющие среду обитания).

- Требования, предъявляемые обществом к молодой семье.

- Структура молодой семьи, взаимоотношения между её членами.

- Ожидания и притязания супругов, связанные с распределением семейных ролей.

- Образ жизни молодой семьи, включающий в себя все виды жизнедеятельности молодых супругов.

- Семейные нормы и ценности супругов, идеология молодой семьи [4;5].

Молодая семья на начальных этапах своего развития сталкивается с разнообразными проблемами. Среди них наиболее распространенными являются следующие:

1. Недостаточный уровень материальной обеспеченности молодой семьи. Эта проблема обусловлена недостаточно высоким социальным и материальным статусом молодых людей, вступающих в брак. Данная социальная группа наиболее подвержена безработице, бедности. Зачастую заработная плата молодых людей в 1,5-2 раза ниже, чем у их коллег, что обусловлено недостаточным опытом работы в рабочей сфере, или его полным отсутствием. Недостаточный уровень материальной обеспеченности представляет собой проблему для полноценного начала семейной жизни, ставит под угрозу её стабильное существование, а также выполнение семьей таких функций, как экономическая, репродуктивная и других социальных функций.

2. Молодая семья как новая ячейка общества, имеет высокие материальные потребности, что связано с необходимостью приобретения требующихся благ для начала семейной жизни, сюда можно отнести приобретение собственной жилой площади, бытового и хозяйственного имущества, вещей, связанных с появлением ребенка в семье, финансовых затрат, относящихся к сфере досуга, образования, саморазвития. По этой причине в ряде случаев молодая семья принимает решение о принятии помощи со стороны старших родственников, заключающейся в предоставлении возможности проживания на одной территории совместно с родительской семьей одного из супругов. Ввиду этого решения, возрастает вероятность к возникновению внутрисемейных конфликтов, что связано с ухудшением бытовых условий, скученности в малогабаритной квартире, и в конечном результате негативно сказывается на прочности семейных отношений.

3. Снижение репродуктивной функции молодой семьи, что обусловлено социальными и материальными особенностями молодой семьи, так же личностными убеждениями молодых супругов. Исследователями обозначен временной промежуток, наиболее благоприятный для выполнения репродуктивной функции семьи, это период может длиться в среднем двадцать лет, в определенных случаях более двадцати лет от начала брачной жизни. Однако, стоит отметить, что большее количество детей появляется в молодых семьях, так как именно на данном этапе развития брачно – семейных отношений супруги решают вопрос о дальнейшем отсутствии ребенка или рождении детей и их желаемом количестве. Появление в молодой семье первенца - событие не только радостное для молодых родителей, но и влекущее за собой ряд возможно возникающих трудностей в социальной, экономической, психологической, бытовой, организационной сферах жизнедеятельности молодой семьи. Супруги часто испытывают затруднения, обусловленные повышенными финансовыми потребностями, связанными с рождением ребенка, а также необходимостью

перераспределения семейных и социальных ролей. Кроме вышеперечисленных проблем молодая семья сталкивается с комплексом психологических проблем, при этом исследователями отмечается, что в ряде случаев супругами они не осознаются и самостоятельно с ними справиться для молодой семьи не представляется возможным [60].

М. М. Стукова на основе проведенного исследования по изучению причин, вызывающих семейные конфликты, разработала следующую классификацию:

- ограничение одного или нескольких членов семьи в свободе самовыражения, активности, творчестве, действиях;
- проявления девиантного поведения одного или нескольких членов семьи, таких как наркомания, алкоголизм и т.д.;
- наличие у одного или нескольких членов семьи интересов, увлечений, ценностей, противоположных остальным членам семьи;
- авторитарный тип взаимоотношений в семье;
- наличие материальных проблем;
- авторитарное вмешательство в супружеские отношения семейной пары со стороны других родственников;
- разногласия, дисгармония в интимно – личностной сфере супругов и другие [31;69].

По мнению И. Ф. Деменевой, первые два года совместной жизни молодой семьи наиболее важны для дальнейшего развития семейной системы. Именно в этот период происходит формирование стереотипов общения, адаптация супругов, выработка общих семейных ценностей, распределение ролей [19].

Т. А. Гурко отмечает, что, на сегодняшний день в современной семье стереотипы поведения мужа и жены становятся менее четкими и жесткими, что влечет за собой возникновение проблем во взаимоотношениях молодой семьи. Исторически сложившиеся модели поведения мужчины в семье, выполняющего роли мужа и отца, главы и кормильца семьи, носителя

особого социального статуса, и женщины в семье, выполняющей роли жены и матери, хозяйки, воспитательницы детей, хранительницы домашнего очага, на сегодняшний день становятся все более размытыми и часто в семье оба супруга имеют примерно одинаковый социальный статус, равный уровень заработной платы, совместно принимают важные для семьи решения. Это обусловлено вовлечением женщин в производственную деятельность, широким развитием и распространением идей равноправия мужчин и женщин, ростом уровня и качества образования женщин. Однако, у данного процесса есть и негативная сторона, заключающаяся в противоположных ожиданиях населения касательно выполнения определенных семейных функций мужчиной и женщиной. Так, например, ожидания одной части населения соответствуют разделению ролей, характерных для традиционной семьи, в то время как другая часть считает единственно правильным способом ведения домашнего хозяйства – полное равенство мужчины и женщины в выполнении домашних обязанностей [18].

Ю. Е. Алешина отмечает, что психологические проблемы занимают важное место в структуре трудностей молодой семьи. Автором был разработан и предложен список наиболее распространенных затруднений, возникающих у молодых супругов:

- Конфликты и взаимное недовольство супругов, связанное с необходимостью распределения семейных ролей и семейных обязанностей.
- Конфликты и взаимное недовольство супругов, связанное с различиями в точках зрения на семейную жизнь, разногласия, связанные с трудностями в межличностном общении.
- Конфликты и недовольство одного из супругов другим, связанное с возникающими сексуальными проблемами, неумением сформировать сексуальные отношения, устраивающие обоих супругов.
- Конфликты и взаимное недовольство супругов, связанное с особенностями взаимоотношений, конфликтами молодой семьи и родителей одного из супругов или обоих супругов.

- Конфликты и взаимное недовольство супругов, связанное со стремлением к власти, оказанию влияния на партнера в супружеских взаимоотношениях.

- Конфликты и взаимное недовольство супругов, связанное с недостатком тепла в семейных взаимоотношениях, недостаточность и трудности в общении, доверии, близости.

- Конфликты и затруднения, возникающие ввиду возникновения у одного из супругов физической или психической болезни. В этом случае необходима адаптация семьи к изменившемуся семейному укладу, вызванному болезнью, изменениям в общественной жизни, отношением к себе и окружающим самого больного или членов семьи [2;5].

Таким образом, можно отметить, что для супругов период молодой семьи является непростым и достаточно напряженным. Именно в этот период происходит психологическая и социальная адаптация партнеров, формируется семейная система и устанавливаются её границы, происходит распределение ролей, формируются семейные ценности.

Кроме вышеперечисленных затруднений исследователями выделяются в отдельную группу проблемы, связанные с карьерой женщины. По данным авторов, частой причиной для ссор между супругами являются разногласия во взглядах партнеров касательно самореализации женщины в профессиональной сфере, то, в какой степени женщина может посвятить себя профессиональному развитию, а также семье и быту [10].

По данным психологических исследований семейных взаимоотношений, в молодых семьях в первый год происходит переоценка, изменяется восприятие и отношение к партнеру (37% супружеских пар отметили, что отношение к партнеру стало более строгим, 29% супружеских пар уверены, что число разногласий в этот период значительно возросло). Это объясняется тем, что на смену периода идеализации партнера и «очарования» им, что характерно для добрачных отношений, приходит

период «разочарования» в партнере, после чего наступает период налаживания отношений [2].

На сегодняшний день существует ряд классификаций этапов семейной жизни. По мнению Л. Д. Столяренко, каждая семья проходит в своем развитии и становлении несколько этапов, на которых перед супругами появляются определенные задачи, требующие согласованного решения.

1. А-стадия развития молодой семьи. Это молодожены с момента заключения брака до беременности супруги. Основная задача супругов на данном этапе - бытовая и психологическая адаптация друг к другу, умение выражать свою точку зрения и находить компромисс в трудных и спорных ситуациях.

Б-стадия развития молодой семьи. Это молодая семья в период беременности супруги. Основная задача супругов на данном этапе – адаптация к перераспределению бытовых обязанностей, связанных с беременностью.

2. Стадия формирования семьи. Это семья с новорожденным первенцем. Основная задача супругов на данном этапе – адаптация к новой роли – роли отца и матери, перераспределение семейных и социальных ролей, связанных с необходимостью учета потребностей и интересов ребенка.

3. Стадия стабилизации или стадия воспитания детей. Это семья с детьми дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста. Основная задача супругов на данном этапе – воспитание детей, а также подготовка их к дальнейшей социализации и самореализации.

4. Последняя стадия развития семьи. На этом этапе семья состоит из супругов пожилого возраста, при этом их дети живут отдельно. Данная стадия начинается с того момента, когда последний из детей данной пары уезжает из родительской семьи, а заканчивается смертью одного из супругов, в это же момент наступает и окончание жизненного цикла семьи [70].

Таким образом, многими авторами отмечается, что период молодой семьи является наиболее опасным и трудным для благополучного развития стабильного семейного уклада. Это объясняется сложностью решения некоторых проблем, связанных с рождением и воспитанием ребенка, перераспределением домашних и социальных обязанностей, изменения в досуговой деятельности, постепенном накоплении физической и эмоциональной усталости и негативным влиянием на проявления душевного тепла и любви супругов по отношению друг к другу [70].

Согласно исследованиям, более половины (65%) от числа всех разводов происходят в первые 10 лет жизни семьи. По данным В. А. Сысенко, большая часть разводов происходит в первые несколько лет после заключения брака. В связи с этим, высокую значимость имеет успешная нравственная, психологическая и бытовая адаптация супругов [70].

Иными словами, на сегодняшний день молодая семья сталкивается с большим количеством разнообразных проблем, решение которых требует от супругов проявлений эмпатии, умения выслушать и найти компромисс. Среди проблем молодой семьи можно выделить психологические, материальные, бытовые, жилищные проблемы. Для того, чтобы благополучно разрешить данные вопросы, не разрушив семейную систему, часто молодая семья нуждается в комплексной помощи и поддержке со стороны социальных служб государства, а также психологической помощи. При этом содержание системы взаимодействий молодой семьи с различными службами (социальной, психологической) будет определяться индивидуальными особенностями каждой семьи (структурой и конфигурацией семьи, материальным положением, характером взаимодействия между членами семьи, особенностями возникающих семейных проблем и степенью напряженности в семейных взаимоотношениях.

Для эффективного и полноценного выполнения молодой семьей необходимых функций, психологическое сопровождение молодой семьи

должно быть направлено на решение возникающих в семье проблемных ситуаций, укрепление взаимоотношений между членами семьи, восстановление внутренних ресурсов, стабилизацию достигнутых положительных результатов.

1.3 Технология, модель и виды психологического сопровождения молодой семьи

На сегодняшний день в научной литературе существует несколько определений понятия психологическое сопровождение. Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития в ситуациях взаимодействия. Психологическое сопровождение – это вид психологической помощи на каком-либо отдельном жизненном этапе для психологического развития личности.

Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора. По мнению большинства учёных, сопровождение – комплексный метод, в основе которого лежит единство четырех функций: диагностики существа возникшей проблемы, информации о существе проблемы и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы. Под сопровождением понимается взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на разрешение жизненных проблем сопровождаемого [36].

Психологическое сопровождение имеет временную ориентацию на настоящее и будущее, направлено на раскрытие и использование потенциала личности, его ресурсных возможностей, сильных сторон и качеств, нацелено на создание условий для эффективного развития личности. Психологическое сопровождение имеет пропедевтическую направленность, что позволяет

предупреждать возникновение затруднительных ситуаций, нарушений в функционировании семейной системы [37].

Л. М. Шипицына отмечает, что сопровождение – это метод, использование которого способствует созданию наиболее оптимальных условий для принятия субъектом (человеком или системой) эффективных решений в сложных ситуациях жизненного выбора, выбрать для себя путь прогрессивного или регрессивного развития [34].

Иными словами, под термином «сопровождение» понимается комплексный метод, выполняющий следующие функции:

1. Диагностические мероприятия, направленные на выявление содержания обнаруженной проблемы.
2. Повышение информированности о методах, способах и приемах решения данной проблемы.
3. Психологическое консультирование по вопросам разработки плана решения проблемы, выбора способов её решения на этапе принятия решения.
4. Оказание психологической помощи на первичном этапе реализации разработанного плана решения проблемы [37].

Психолог – консультант во время сопровождения помогает клиентам ответить на все интересующие их вопросы, способствует созданию благоприятных условий для реализации поставленных задач, что способствует восстановлению их психологического состояния. Психолог дает им индивидуальные рекомендации, учитывая психологические и физические особенности и возможности данных клиентов, предлагает использовать наиболее эффективные действия для положительного развития событий, при этом дает прогноз возможных последствий выполнения данных действий. Кроме этого, психолог – консультант во время психологического сопровождения, реализовывая принцип индивидуального подхода, обучает клиентов способам поведения, позволяющим им в дальнейшем самостоятельно выполнять практики, предлагаемые специалистом. Психолог

– консультант осуществляет мониторинг текущих событий в жизни клиентов и отслеживает их реагирование на каждый из них.

Целью психологического сопровождения молодой семьи является выявление содержания проблемы клиента совместно со специалистом, исследование и использование скрытых ресурсов семьи для решения поставленных задач, а также обучение членов молодой семьи необходимым техникам, методам и приемам для самостоятельного преодоления возникающих в дальнейшем проблем. Психологическое сопровождение молодой семьи направлено на коррекцию, восстановление или преобразование семейных взаимоотношений между членами семьи и с членами других социальных групп [29].

Процесс семейного консультирования при этом не подразумевает одновременную работу специалиста со всеми членами семьи. На различных этапах работы психолог осуществляет различные способы организации консультирования (индивидуальное консультирование одного члена семьи, супружеской пары, консультирование родителей и детей, консультирование расширенной семьи, куда могут входить прародители и иные родственники, оказывающие влияние на развитие взаимоотношений в семье) [49].

Е. М. Зуйкова выделяет следующие условия успешности психологического сопровождения молодой семьи:

- соответствие методов, способов и форм, используемых при реализации психологического сопровождения молодой семьи проблемам, возникающим на различных стадиях её развития и становления;

- создание объединений молодых семей для осуществления поддержки, взаимопомощи и обмена опытом при решении определенных трудных жизненных ситуаций, а также организации семейной жизни;

- осуществление комплексного мониторинга социального становления молодой семьи (наблюдение и анализ возникновения положительной и негативной направленности развития семейных взаимоотношений и отношений семьи с другими социальными группами) [29].

Основу психологического сопровождения молодой семьи составляет прогнозирование возникающих в молодой семье проблемных ситуаций, стимулирование клиентов к их осмыслению, разработка и апробация способов, методов и средств их самостоятельного решения.

Перед психологом, сопровождающим молодую семью, стоят следующие задачи:

- получение позитивных изменений в проблемной для молодой семьи ситуации;
- обучение техникам и приемам, способствующим снятию эмоционального напряжения, стресса;
- получение позитивных изменений в достижении поставленной перед молодой семьей цели;
- позитивные изменения в материальном состоянии молодой семьи;
- нормализация межличностных отношений в семье;
- нормализация социальных отношений молодой семьи;
- нормализация интимно – личностных отношений между супругами;
- формирование установок на здоровый образ жизни, борьба с вредными привычками;
- оздоровление эмоциональной атмосферы внутри семьи;
- способствование самопознанию и саморазвитию [1].

Иными словами, основными задачами психологического сопровождения молодой семьи являются следующие: использование внутреннего потенциала членов молодой семьи, создание оптимальных условий для её гармоничного существования и развития, обучение её членов необходимым навыкам самоконтроля, саморазвития и самовосстановления [24].

Основными принципами психологического сопровождения молодой семьи являются следующие:

- Рекомендательный (необязательный для исполнения) характер советов психолога-консультанта. Данный принцип тесно связан с

основополагающей идеей психологического сопровождения о необходимости проявления самостоятельности клиентов в решении актуальных жизненных проблем. Ввиду этого, отказ от обязательного исполнения рекомендаций специалиста является оптимальным решением, так как ответственность за конечный результат решения проблемной ситуации несет клиент.

-Приоритет интересов сопровождаемого. Успешность психологического сопровождения молодой семьи зависит от степени готовности супругов к работе со специалистом, заинтересованности в эффективном решении возникающих проблем. Решение проблемной ситуации должно быть реализовано с извлечением максимальной пользы для консультируемых.

-Непрерывность сопровождения. Психолог оказывает консультативную помощь и поддержку клиентам на всем протяжении решения жизненной проблемы.

- Мультидисциплинарность сопровождения. Комплексный подход. Использование специалистами различных способов, методов и средств для достижения поставленной цели. С молодой семьей одновременно может работать команда специалистов, реализующая единую систему методов, единую модель сопровождения.

- Принцип сотрудничества. Для эффективной реализации психологического сопровождения молодой семьи необходимо сотрудничество и взаимодействие не только между молодой семьей и психологом – консультантом, но и непосредственно между супругами.

При организации психологического сопровождения молодой семьи психолог – консультант должен учитывать каждую составляющую, определяющую совокупность рекомендаций [53].

Психологическое сопровождение молодой семьи представляет собой систему мероприятий, реализуемых психологом- консультантом, имеющих

различную направленность (диагностические, обучающие, развивающие, организационные мероприятия) [33].

Психологическое сопровождение молодой семьи характеризуется следующими признаками:

- Системность. Психологическое сопровождение имеет определенные компоненты, связи между ними, условия для их эффективной реализации, а также особенности механизмов функционирования.

- Этапность. Определяет содержание определенных этапов процесса сопровождения.

- Гибкость и динамичность. Изменения в процессе психологического сопровождения, зависящие от степени проявления клиентом активности и самостоятельности.

- Вариативность. Выбор технологии, реализуемой в процессе психологического сопровождения молодой семьи, зависит от личностных особенностей клиентов.

- Результативность. Наличие положительной динамики в процессе решения проблем клиентов при правильной реализации технологии психологического сопровождения молодой семьи специалистом.

Психологическое сопровождение молодой семьи представляет собой последовательную реализацию следующих взаимосвязанных элементов:

- Диагностика. Выяснение содержания проблемы, истории её возникновения, возможных причин её возникновения.

- Поиск информации. На этом этапе осуществляется поиск наиболее эффективных в решении данной проблемы методов, приемов и средств, а также решается вопрос о вовлечении других служб и специалистов для оказания помощи в решении данной ситуации.

- Обсуждение с молодой семьей и кругом специалистов возможных вариантов решения данной проблемы, определение наиболее эффективной и целесообразной системы методов, приемов и средств для достижения поставленной цели.

- Оказание молодой семье первичной психологической помощи и поддержки на начальных этапах осуществления выбранной стратегии работы[65].

Технология психологического сопровождения молодой семьи – это целенаправленный поэтапный процесс, обусловленный индивидуальными особенностями клиента, включающий в себя следующие этапы:

1.Диагностический этап. Целью данного этапа является выявление содержания проблемы, определение её носителей, подбор возможных путей решения данной проблемы. На диагностическом этапе специалист устанавливает доверительные отношения с членами диагностируемой семьи, оказывает помощь при формулировании проблемной ситуации, способствует подбору возможных методов её решения. Началом первого этапа считается момент фиксации сигнала о наличии проблемной ситуации, после чего начинается подбор средств и методов для начала реализации диагностического исследования. В завершении диагностического этапа должно быть четко сформулировано определение исследуемой проблемы.

На данном этапе могут быть использованы следующие диагностические методики:

- Опросник «Общение в семье» Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубровская. Данный опросник направлен на измерение уровня доверительности и легкости общения, взаимопонимания между супругами, определяет степень схожести во взглядах, присутствие общности символов в семейных взаимоотношениях [4].

- Проективный тест «Семейная социограмма» Э. Г. Эйдемиллер. Данный тест позволяет осуществлять диагностику характера семейных коммуникаций [79].

- Методика «Распределение ролей в семье» Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубровская. Данная методика направлена на выявление степени реализации каждым из супругов той или иной семейной роли. (хозяин-хозяйка, ответственный за материальное обеспечение семьи,

ответственный за воспитание детей, организатор досуга, сексуальный партнер, психотерапевт) [4].

-Тест – опросник удовлетворенности браков Г. П. Бутенко, Т. Л. Романова, В. В. Столина. Данный тест – опросник предназначен для выявления степени удовлетворенности – неудовлетворенности браком, согласования – несогласования удовлетворенности браком в супружеской паре [68].

- Методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман Данная методика направлена на выявление наиболее конфликтных сфер семейных взаимоотношений, определение уровня конфликтности между супругами, степень согласия – несогласия в конфликтных ситуациях и др. [4].

2. Поисковый этап. Целью данного этапа является поиск, анализ и систематизация необходимой информации о методах, способах и приемах решения проблемы, адаптация информации для восприятия клиентами (при необходимости), информирование клиентов.

3. Договорный (консультативно – проективный) этап. На данном этапе психолог – консультант обсуждает с молодой семьей различные варианты решения проблемы, определяет сильные и слабые стороны возможных решений, строит прогнозы касательно целесообразности и эффективности их использования, оказывает помощь в подборе наиболее подходящих методов. После выбора способа решения проблемы, обсуждается последовательность выполнения необходимых действий для достижения поставленной цели, распределение обязанностей для наиболее эффективного выполнения плана, уточнение сроков его выполнения и возможность корректировки в процессе его выполнения.

4. Деятельностный этап. Целью данного этапа является обеспечение достижения желаемого результата. Задача специалиста – оказание помощи молодой семье на первых этапах реализации обозначенного плана. Кроме этого, на данном этапе специалист выполняет роль организатора и

координатора деятельности других специалистов (юристов, медицинских работников и др.), чья помощь необходима при решении обозначенной проблемы.

На данном этапе психолог – консультант может использовать индивидуальные и групповые формы работы. К индивидуальным формам работы относятся консультации и беседы, во время которых специалист использует такие приемы, как убеждение, внушение, художественные аналогии, эмоциональное заражение и др. К групповым формам работы относятся лекции, семинары, тренинги, во время проведения данных форм работы супружеские пары могут обмениваться опытом друг с другом, поддерживать друг друга.

5. Рефлексивный этап. На данном этапе происходит осмысление результатов деятельности психолога – консультанта по решению заданной проблемы [44].

Иными словами, под технологией психологического сопровождения молодой семьи понимается комплекс взаимосвязанных и взаимообусловленных мер, представленных разными методами и приемами, которые осуществляются в целях обеспечения оптимальных социально-психологических условий для сохранения психологического здоровья семьи.

Выводы по главе 1

Семья – система и форма жизнедеятельности двух и более людей, регулируемая социальными, экономическими и юридическими нормами; имеющая определенную структуру, выполняющая ряд различных определённых функций. На становление и развитие семьи значительное влияние оказывает социум, в котором формируется и развивается семья

К задачам, которые должна решить каждая молодая семья в процессе своего развития, можно отнести следующие:

1. Достижение экономической стабильности и материального благополучия.
2. Повышение информированности по вопросам, касающимся рождения и воспитания ребенка, взаимоотношений между членами семьи, внутрисемейным конфликтам и т.д.
3. Преодоление стресса, связанного с ожиданием и рождением ребенка;
4. Овладение основными способами, методами, навыками воспитания ребенка в семье;
5. Формирования активности как во внутрисемейных отношениях, так и в отношениях молодой семьи с другими семьями и обществом в целом.

Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание психологических условий для успешного обучения и психологического развития в ситуациях взаимодействия. Под термином «сопровождение» понимается комплексный метод, выполняющий следующие функции:

1. Диагностические мероприятия, направленные на выявление содержания обнаруженной проблемы.
2. Повышение информированности о методах, способах и приемах решения данной проблемы.
3. Психологическое консультирование по вопросам разработки плана решения проблемы, выбора способов её решения на этапе принятия решения.

4. Оказание психологической помощи на первичном этапе реализации разработанного плана решения проблемы.

Психологическое сопровождение молодой семьи направлено на коррекцию, восстановление или преобразование семейных взаимоотношений между членами семьи и с членами других социальных групп.

Целью психологического сопровождения молодой семьи является выявление содержания проблемы клиента совместно со специалистом, исследование и использование скрытых ресурсов семьи для решения поставленных задач, а также обучение членов молодой семьи необходимым техникам, методам и приемам для самостоятельного преодоления возникающих проблем.

Основными задачами психологического сопровождения молодой семьи являются следующие: использование внутреннего потенциала членов молодой семьи, создание оптимальных условий для её гармоничного существования и развития, обучение её членов необходимым навыкам самоконтроля, саморазвития и самовосстановления

Технология психологического сопровождения молодой семьи – это целенаправленный поэтапный процесс, обусловленный индивидуальными особенностями клиента, включающий в себя следующие этапы:

1.Диагностический этап. Целью данного этапа является выявление содержания проблемы, определение её носителей, подбор возможных путей решения данной проблемы.

2. Поисковый этап. Целью данного этапа является поиск, анализ и систематизация необходимой информации о методах, способах и приемах решения проблемы, адаптация информации для восприятия клиентами (при необходимости), информирование клиентов.

3. Договорный (консультативно – проективный) этап. На данном этапе психолог – консультант обсуждает с молодой семьей различные варианты решения проблемы, определяет сильные и слабые стороны возможных

решений, строит прогнозы касательно целесообразности и эффективности их использования, оказывает помощь в подборе наиболее подходящих методов.

4. Деятельностный этап. Целью данного этапа является обеспечение достижения желаемого результата.

5. Рефлексивный этап. На данном этапе происходит осмысление результатов деятельности психолога – консультанта по решению заданной проблемы.

Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по внедрению модели психологического сопровождения молодой семьи

2.1 Характеристика выборки, методов и результатов первичной диагностики

Первичная диагностика была проведена на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 49 по адресу Свердловская область, г. Екатеринбург, Машиностроителей, 26 в сроки с 16 ноября 2017года по 6 ноября 2018 года.

В данном исследовании принимало участие 20 семейных пар в возрасте от 19 до 30 лет со стажем семейной жизни от одного месяца до трех лет. Отбор семейных пар осуществлялся по следующим критериям:

- для обоих супругов данный брак – первый по счету;
- брак был заключен не ранее трех лет до момента исследования;
- возраст участников эксперимента- до 30 лет.

Данные о семейных парах были получены в ходе исследования, медицинская и иная документация была конфиденциальна и в процессе эксперимента не использовалась.

Таблица № 1

Характеристика выборки

№	Пол	Возраст	Образование	Наличие	Уровень	Стаж	Нали
1	муж	25лет	Среднее	Да	Средний	2года	Нет
	жен	24года	Высшее	Да			
2	муж	28лет	Высшее	Да	Средний	2г5мес	Нет
	жен	26лет	Высшее	Да			
3	муж	24года	Высшее	Да	Средний	2г2мес	Нет
	жен	24года	Высшее	Да			
4	муж	20лет	Среднее	Студент	Ниже среднего	7мес	Нет
	жен	20лет	Среднее	Студент			

5	муж	28лет	Высшее	Да	Ниже среднего	2г6мес	Нет
	жен	19лет	Среднее	Нет			
6	муж	22года	Высшее	Да	Средний	1г4мес	Нет
	жен	24года	Высшее	Да			
7	муж	27лет	Высшее	Да	Средний	2г3мес	Нет
	жен	27лет	Высшее	Да			
8	муж	23года	Высшее	Да	Средний	1г7мес	Нет
	жен	22года	Среднее	Студент			
9	муж	24года	Высшее	Да	Средний	8мес	Нет
	жен	24года	Высшее	Да			
10	муж	26лет	Высшее	Да	Средний	1г9мес	Нет
	жен	23года	Высшее	Да			
11	муж	28лет	Высшее	Да	Средний	2г4мес	Нет
	жен	28лет	Высшее	Да			
12	муж	25лет	Среднее	Да	Средний	1г5мес	Нет
	жен	26ле	Высшее	Да			
13	муж	27лет	Высшее	Да	Средний	10мес	Нет
	жен	25лет	Высшее	Да			
14	муж	26лет	Высшее	Да	Средний	1г9мес	Нет
	жен	21год	Среднее	Студент			
15	муж	23года	Высшее	Да	Средний	1г7мес	Нет
	жен	23года	Высшее	Да			
16	муж	23года	Среднее	Да	Средний	1год	Нет
	жен	23года	Высшее	Да			
17	муж	29лет	Высшее	Да	Выше среднего	6мес	Нет
	жен	25лет	Высшее	Нет			
18	муж	27лет	Высшее	Да	Средний	2г7мес	Нет
	жен	28лет	Высшее	Да			
19	муж	24лет	Среднее	Да	Средний	2года	Нет
	жен	25лет	Высшее	Да			
20	муж	26лет	Высшее	Да	Средний	1г8мес	Нет
	жен	25лет	Высшее	Да			

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы:
 Возраст исследуемых составляет от 19 до 28 лет. Образование преимущественно высшее (77,5 %исследуемых). Среднее образование имеет

22,5 %исследуемых. Есть работа у 85% исследуемых, не работает 5%, являются студентами очного отделения и не работают 10% исследуемых. Охарактеризовали свой семейный доход как средний 85% семей, выше среднего 5%, ниже среднего 10%. Минимальный стаж семейной жизни составляет 6 месяцев (супружеская пара № 17), максимальный стаж супружеской жизни составляет 2года 7 месяцев (супружеская пара № 18). Дети отсутствуют у 100% исследуемых супружеских пар.

Во время проведения первичной диагностики были проведены следующие виды деятельности:

- Определение значимости различных сфер семейной жизни для молодых супругов.
- Изучение межличностных отношений супругов в молодых семьях.
- Выявление степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Эмпирическая часть исследования психологического сопровождения молодой семьи содержит пять этапов:

1. Диагностический этап, цель которого является налаживание контакта с молодыми супругами, выявление их личностных особенностей и проблемных ситуаций.
2. Подготовительный этап, целью которого является разработка программы психологического сопровождения молодой семьи, определение и подбор методов, средств и форм работы с молодой семьей. Кроме этого, на данном этапе определяется тематика встреч и мероприятий, направленных на решение выявленных в процессе диагностики проблем.
3. Информационный этап, целью которого является информирование молодых супругов о возможных вариантах положительных изменений в супружеских взаимоотношениях при активном участии в программе сопровождения.

4. Основной этап. Целью данного этапа является реализация программы психологического сопровождения молодых семей. На данном этапе проводится индивидуальная и групповая формы работы с молодой семьей.

5. Аналитический этап. Целью данного этапа является повторная диагностика молодых супругов и анализ результатов после окончания реализации психологического сопровождения молодой семьи. На данном этапе даются рекомендации, проводится рефлексия и обобщение полученных знаний и опыта.

Первичная диагностика молодых семей была осуществлена с помощью следующих методик:

Методика «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП»), Волкова А.Н. (Приложение 1)

Данная методика предназначена для диагностики ролевой совместимости в супружеской паре. Благополучие и эффективность супружеских взаимоотношений по большей части зависит от степени согласованности семейных ценностей обоих супругов, а также ролевых представлений супругов, кто из семейной пары в какой степени отвечает за реализацию потребностей той или иной семейной сферы. Адекватность ролевого поведения молодой семьи во многом зависит от соответствия ролевых ожиданий обоих супругов и степени ролевых притязаний. Наиболее благоприятное взаимодействие отмечается в тех случаях, когда у обоих супругов присутствует установка на активное выполнение семейных обязанностей и личная готовность к выполнению семейных ролей.

Методика «РОП» направлена на выявление:

- Представления супругов о значимости в семейной жизни внешней привлекательности партнера, хозяйственно – бытовой сферы, сексуальных отношений, проявлений эмоциональной и моральной поддержки партнера, родительских обязанностей, личностной общности супругов,

профессиональных интересов партнера. Эти показатели составляют шкалу семейных ценностей, отражающую основные функции семьи.

-Представления супругов о желаемом распределении ролей между супругами при реализации семейных функций, отражаемом шкалой ролевых ожиданий и притязаний.

Данная методика представляет собой опросник, состоящий из двух тестов (вариант для мужчин и женщин) и содержащий по тридцать шесть утверждений в каждом варианте теста. Эффективная реализация методики предполагает участие обоих супругов. Примерное время тестирования составляет тридцать минут.

Анализ результатов, полученных в результате тестирования, содержит три этапа:

1. Анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и ролевых притязаний обоих супругов.

2. Сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок обоих супругов. Согласованность семейных ценностей характеризуется разностью баллов показателей шкалы семейных ценностей мужа и шкалы семейных ценностей жены. Чем меньше разность, тем больше согласованность представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи. Разность в 3 балла не будет вызывать проблемных взаимоотношений, а более 3 баллов свидетельствует о достаточно высокой степени конфликтности супругов.

3. Определение степени ролевой адекватности супружеской пары в пяти сферах межличностного взаимодействия в семье (шкалы 37). Ролевая адекватность мужа равна разности баллов оценок ролевых притязаний жены и ролевых ожиданий мужа; соответственно, ролевая адекватность жены равна разности баллов, характеризующих ролевые притязания мужа и ролевые ожидания жены. Чем меньше разность, тем больше ролевая адекватность супруга(и), и, следовательно, ориентация жены (мужа) на

личное выполнение определенной функции соответствует установкам мужа (жены) на активную роль брачного партнера в семье.

Таблица № 2

Результат диагностики по методике «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП»)

Представления супругов об иерархии семейных ценностей

№ пары п/п	Семейные ценности	Интимно – сексуальная	Личностная идентификация	Хозяйственно – бытовая	Родительско – воспитательная	Социальная активность	Эмоционально – психотерапевтическая	Внешняя привлекательность
1	ШСЦ муж	6	3,5	3,5	3	6	5,5	7
	ШСЦ жен	5	4	4	5	8	4,5	6
	ССЦ	1	0,5	0,5	2	2	1	1
2	ШСЦ муж	3	5	6	4	7,5	6	4
	ШСЦ жен	3	7	6	6	6	7,5	4
	ССЦ	0	2	0	2	1,5	1,5	0
3	ШСЦ муж	5	6	3	2	7	6	7
	ШСЦ жен	3	4	3	3	7	8	6
	ССЦ	2	2	0	1	0	2	1
4	ШСЦ муж	4,5	7	8	6	7,5	4	6
	ШСЦ жен	6	4	5,5	4	4	5	4
	ССЦ	1,5	3	2,5	2	3,5	1	2
5	ШСЦ муж	6	8	7	4	3	5	8
	ШСЦ жен	5	5	4	4	7	6,5	4,5
	ССЦ	1	3	3	0	4	1,5	3,5
6	ШСЦ муж	4	7	5	5	7	5	6
	ШСЦ жен	5	6	6,5	4	8,5	5,5	8
	ССЦ	1	1	1,5	1	1,5	0,5	2
7	ШСЦ муж	2	6,5	4	5	8	6	4
	ШСЦ жен	2	3	4,5	3	6,5	7,5	4
	ССЦ	0	3,5	0,5	2	1,5	1,5	0
8	ШСЦ муж	8	7	7	4	7	8	9
	ШСЦ жен	6	7	3	4,5	8	7,5	8
	ССЦ	2	0	4	0,5	1	0,5	1
9	ШСЦ муж	6	7	5	5	7	6	8
	ШСЦ жен	6	7	6,5	5	7	8	7
	ССЦ	0	0	1,5	0	0	2	1
10	ШСЦ муж	8	8	4	3	6	6	9
	ШСЦ жен	6	7	4,5	4,5	6,5	7	7
	ССЦ	2	1	0,5	1,5	0,5	1	2
11	ШСЦ муж	4	6	6,5	3	6	8	5
	ШСЦ жен	4	6	7,5	3	7	9	7
	ССЦ	0	0	1	0	1	1	2
12	ШСЦ муж	5	6	8	3,5	8	7	6
	ШСЦ жен	5	7	5	5	8	7	5

	ССЦ	0	1	3	1,5	0	0	1
13	ШСЦ муж	6	7	7,5	6	7,5	5	7
	ШСЦ жен	6	7	6	6,5	8,5	4,5	6
	ССЦ	0	0	1,5	0,5	1	0,5	1
14	ШСЦ муж	4	8	6,5	4	4	5,5	7
	ШСЦ жен	6	7	3	4	7,5	4	5
	ССЦ	2	1	3,5	0	3,5	0,5	2
15	ШСЦ муж	8	6	4	4	6	7	7
	ШСЦ жен	7	7	5	6	8	8,5	7
	ССЦ	1	1	1	2	2	1,5	0
16	ШСЦ муж	7	8	3	5	6	6	8
	ШСЦ жен	7	6	6	5,5	3	6	6
	ССЦ	0	2	3	0,5	3	0	2
17	ШСЦ муж	5	7	4	4	8	5	6
	ШСЦ жен	3	5	5,5	5,5	4	7,5	5
	ССЦ	2	2	1,5	1,5	4	2,5	1
18	ШСЦ муж	5	4	6	3	8	7	4
	ШСЦ жен	6	6	3,5	3,5	9	7	6
	ССЦ	1	2	2,5	0,5	1	0	2
19	ШСЦ муж	6	8	7	3	5	5,5	8
	ШСЦ жен	7	6	4	4,5	8,5	5	7
	ССЦ	1	2	3	1,5	3,5	0,5	1
20	ШСЦ муж	4	4	6	4	7	4	6
	ШСЦ жен	6	7	6	4	7	5	8
	ССЦ	2	3	0	0	0	1	2
Среднее ССЦ		0,97	1,5	1,7	1	1,72	1	1,37

Примечание:

ССЦ - сравнительный анализ представлений о семейных ценностях супругов

ШСЦ- шкала семейных ценностей, демонстрирует представления супругов о значимости в семейной жизни исследуемых параметров.

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы: Для 100% молодых супружеских пар характерная достаточная согласованность представлений о семейных ценностях, о чем свидетельствует среднее значение ССЦ (минимальное значение ССЦ равно 0,97 по интимно – сексуальной шкале, максимальное значение ССЦ равно 1,72 по шкале социальной активности).

У 65% молодых семей (13 брачных пар) различия в установках на изучаемые сферы жизнедеятельности семьи по средним показателям находятся в пределах допустимой нормы (Допустимая разность баллов равна

трем, проблемные взаимоотношения не будут вызываться при разности менее данного показателя или равной ему).

У 35% молодых семей (7 брачных пар) различия в установках на некоторые сферы жизнедеятельности семьи по средним показателям превышают допустимое значение, что может свидетельствовать о наличии конфликтов между супругами в данной сфере. Для молодых супругов является наиболее значимой сфера социальной активности, хозяйственно – бытовая сфера, сфера личностной идентификации. Супруги стремятся к проявлениям заботы, душевного тепла, внимания по отношению друг к другу. Наличие общих интересов, жизненных целей, представлений и установок также имеет высокое значение для молодых семей.

Наименьшее количество ССЦ равно 0,97 по интимно – сексуальной шкале, что может свидетельствовать о достижении сексуальной и психологической совместимости супругов, либо о недостаточном осознании ими ценности интимных отношений, так как она чаще всего формируется в процессе совместной жизни на более поздних этапах.

Наличие наибольших противоречий прослеживается по шкале социальной активности и хозяйственно – бытовой шкале, что может свидетельствовать о наличии некоторых противоречий в представлениях супругов касательно данных сфер семейной жизни, обусловленных влиянием этнических традиций, прародительских семей и образцами поведения, принятым в обществе.

К семейным парам, наиболее подверженным к возникновению конфликтов, можно отнести девять пар (45%). Из них в двух парах (№14, №5) прослеживается несогласованность по двум сферам жизнедеятельности семьи. (В паре № 5 привлекательность партнера и социальная активность, в паре №14 Хозяйственно-бытовая и социальная активность).

В паре №5 по шкале внешней привлекательности ССЦ равно 3,5. Что может свидетельствовать о важности для супруга внешней

привлекательности жены, а для супруги привлекательность партнера не так значима.

В парах № 4,5,14,17,19 (по шкале социальной активности ССЦ=более трех, что может свидетельствовать о предъявлении одного из супругов, для которого реализация хозяйственно – бытовой сферы имеет большую ценность, к партнеру высоких требований к его хозяйственно – бытовым умениям и навыкам, ожидание активного участия в решении хозяйственно – бытовых проблем.

В паре № 7 по шкале личностной идентификации ССЦ=3,5, что может свидетельствовать о том, что для супруга играет важную роль наличие общих интересов с супругой, нахождение оптимальных способов проведения досуга, а супруга может стремиться к проявлениям некоторой автономии.

Таблица № 3

Результат диагностики по методике «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП»)

Ролевая адекватность супружеской пары

№ пары п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΣРАм	10	9	12	13	11	12	8	14	9	18	11	5	4	8	11	9	9	8	16	17
ΣРАж	10	10	15	19	6	9	6	15	7	16	10	3	5	4	6	9	8	8	14	18

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы:

Адекватность ролевого поведения мужа и жены зависит от соответствия ролевых ожиданий ролевым притязаниям супругов.

Допустимая норма в различиях установок супругов на исследуемые сферы жизнедеятельности семьи равна трем баллам, в 85% супружеских пар разность не превышает данное значение.

В парах № 4,5,14 разность равна 6, 5 и 4 балла соответственно. Это может быть связано с высокими различиями показателя ожиданий от показателя притязаний.

В паре № 5 это может быть связано с повышенными ожиданиями супруга привлекательности партнера, в паре № 14 и 5 супруги стремятся к

большей реализации себя в социальной активности, вопреки ожиданиям партнеров. Это может привести к возникновению эмоциональной напряженности, возникновению конфликтов.

Методика «Особенности общения между супругами», Ю. Е. Алешина, Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовская (Приложение 2)

Методика предназначена для исследования характера общения между супругами. Данная методика представляет собой тест, состоящий из 48 вопросов.

Методика включает в себя шесть шкал:

1. Сходство во взглядах. Данная шкала направлена на выявление у супругов в процессе общения общих ожиданий и установок; чувства общности в отношениях с окружающими людьми, взаимодействии с окружающей средой.

2. Общие символы. Данная шкала направлена на выявление в межличностных отношениях супружеской пары большого количества общих символов, проявляющихся в различной форме (семейные традиции, ласковые прозвища, свой особый язык и др.) может свидетельствовать о благоприятности и успешности межличностных отношений.

3. Доверительность общения. Данная шкала направлена на выявление степени самораскрытия супругов в процессе межличностного общения. Высокий уровень самораскрытия может свидетельствовать о успешном межличностном общении, супруги могут проявлять искренность по отношению друг к другу, доверять друг другу личные тайны, относиться к ним без осуждения и неприятия.

4. Взаимопонимание. Данная шкала направлена на выявление уровня принятия взглядов и поведения партнера, необходимости объяснений и оправданий своих действий и поступков, если они не полностью соответствуют точке зрения партнера.

5. Психотерапевтичность общения. Данная шкала направлена на выявление степени межличностного общения супругов и его способности к созданию комфортной и интимной атмосферы в семье.

6. Легкость общения. Данная шкала направлена на выявление степени легкости супругов к налаживанию межличностных контактов, выявление трудностей при вступлении и выходе из контакта, степени свободы при межличностном общении.

Таблица № 4

Результат диагностики по методике
«Особенности общения между супругами»

№ п/ п	Пол	Доверительность общения		Взаимопонимание между супругами		Сходство во взглядах супругов	Общие символы семьи	Легкость общения между супругами	«Психотерапевтичность» общения
		А	Б	А	Б				
1	Муж.	15	16	18	20	15	17	20	16
	Жен.	17	16	22	20	18	20	22	17
2	Муж.	17	15	22	18	14	16	13	20
	Жен.	14	14	20	21	17	15	14	23
3	Муж.	20	14	15	18	19	13	14	17
	Жен.	21	16	15	21	16	15	18	15
4	Муж.	15	16	18	15	10	17	16	17
	Жен.	14	19	19	18	12	15	18	15
5	Муж.	17	15	17	15	17	11	12	17
	Жен.	15	16	16	18	16	8	9	17
6	Муж.	17	16	14	17	19	22	19	18
	Жен.	17	18	16	15	21	20	21	20
7	Муж.	14	16	15	18	17	14	19	21
	Жен.	16	13	17	15	16	15	20	22

8	Муж.	14	15	17	15	10	16	12	16
	Жен.	13	16	15	14	6	15	7	17
9	Муж.	14	15	17	17	19	15	17	14
	Жен.	16	17	15	18	15	16	19	18
10	Муж.	17	15	17	22	20	19	18	17
	Жен.	16	14	19	21	19	20	17	14
11	Муж.	17	16	13	18	16	18	16	18
	Жен.	14	18	15	17	18	14	15	15
12	Муж.	18	20	21	18	18	18	14	15
	Жен.	15	17	23	16	15	15	17	16
13	Муж.	16	18	15	14	15	22	18	16
	Жен.	14	15	14	18	19	18	19	14
14	Муж.	11	18	14	16	18	15	10	13
	Жен.	13	15	16	13	15	17	13	15
15	Муж.	14	16	16	15	15	20	16	13
	Жен.	17	17	14	19	18	18	15	15
16	Муж.	17	16	20	16	18	14	19	16
	Жен.	18	14	18	15	15	16	16	14
17	Муж.	12	16	15	17	15	16	13	18
	Жен.	9	15	13	14	16	19	10	13
18	Муж.	15	18	20	19	18	17	18	13
	Жен.	11	21	19	17	14	18	16	14
19	Муж.	16	13	8	15	15	16	15	13
	Жен.	15	16	6	13	16	14	15	15
20	Муж.	15	18	17	20	20	19	18	14
	Жен.	14	16	15	19	21	17	19	15
Среднее значение		15,1	16,1	16,4	17,1	16,3	16,5	15,9	16,1

Примечание:

Шкалы «Доверительность общения» и «Взаимопонимание между супругами» разделены на две субшкалы:

- А) как опрашиваемый оценивает себя по данному признаку;
- Б) как опрашиваемый оценивает партнера по данному признаку.

Подсчет баллов по данным субшкалам производится отдельно.

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы: В целом, молодые супруги показали достаточно высокие баллы по предоставленным шкалам, что может свидетельствовать о благополучии в семейных взаимоотношениях.

При этом наиболее высокое среднее значение зафиксировано по шкале взаимопонимания между супругами (как опрашиваемый оценивает партнера) (17,1), самое низкое значение зафиксировано по шкале доверительности общения (как опрашиваемый оценивает сам себя) (15,1).

Присутствие разногласий в семейных взаимоотношениях из-за наличия противоречий во взглядах можно предположить у 10% супружеских пар (пары №4 и №8).

Недостаточное количество общих символов отмечается у 5% молодых семей (пара №5).

Периодически тяжело общаться с партнером 15% супружеских пар (пары №5, №14, №17).

Присутствует недостаточность взаимопонимания у 5 % молодых семей (пара № 19).

Недостаточность доверительного общения при оценивании самого себя выявлено у 15% молодых семей (пары № 14, № 17, № 18)

Методика «Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ)», В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко. (Приложение 3)

Данная методика предназначена для экспресс-диагностики степени удовлетворенности - неудовлетворенности браком. Может использоваться для изучения степени согласования - рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Данная методика содержит одну шкалу, включающую в себя 24 утверждения, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и др.

Таблица № 5

Результат диагностики по методике «Тест-опросник
удовлетворенности браком (ОУБ)»

№ п/п	Пол	Количество баллов	Категория
1	Мужской	35 баллов	Благополучные
	Женский	37 баллов	
2	Мужской	45 баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	40 баллов	
3	Мужской	41 баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	43 баллов	
4	Мужской	28 баллов	Переходные
	Женский	27 баллов	
5	Мужской	28 баллов	Переходные
	Женский	28 баллов	
6	Мужской	37 баллов	Благополучные
	Женский	34 балла	
7	Мужской	29 баллов	Скорее благополучные
	Женский	31 балл	
8	Мужской	31 балл	Скорее благополучные
	Женский	30 баллов	
9	Мужской	46 баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	47 баллов	
10	Мужской	40баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	42балла	
11	Мужской	39баллов	Абсолютно благополучные

	Женский	43балла	
12	Мужской	45баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	47баллов	
13	Мужской	36баллов	Благополучные
	Женский	34балла	
14	Мужской	30баллов	Скорее благополучные
	Женский	31балл	
15	Мужской	33балла	Благополучные
	Женский	35баллов	
16	Мужской	34балла	Благополучные
	Женский	37баллов	
17	Мужской	36баллов	Благополучные
	Женский	34 баллов	
18	Мужской	35баллов	Благополучные
	Женский	33балла	
19	Мужской	40баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	42балла	
20	Мужской	45баллов	Абсолютно благополучные
	Женский	43балла	

Анализ данных таблицы позволяет сделать следующие выводы: Абсолютно благополучные отношения у восьми супружеских пар (40% супружеских пар), благополучные отношения у семи супружеских пар (35% супружеских пар), скорее благополучные отношения у трех супружеских пар (10% супружеских пар), переходные отношения у двух супружеских пар (10% супружеских пар).

Анализ данных, полученных в процессе первичной диагностики, позволяет сделать следующие выводы: недостаточная степень согласования семейных ценностей или рассогласованность наблюдается у 35% молодых семей (пары № 4,5,7,8,14,17,19). Недостаточная адекватность ролевого

поведения (высокие различия в показателях ожиданий от показателей притязаний) наблюдается у 15% молодых семей (пары №4,5,14). Негативные особенности общения присутствуют у 35% молодых семей (пары 4,5,8,14,17,18,19). К категории переходных можно отнести 10% семей (пары №4,5), к категории скорее благополучных относятся 10 % семей (пары 7,8).

Таким образом, модель психологического сопровождения молодых семей должна быть направлена на повышение удовлетворенности браком, улучшение согласованности семейных ценностей, повышение адекватности ролевого поведения, улучшение межличностной семейной коммуникации (повышение уровня доверия в супружеских отношениях, улучшение взаимопонимания, легкости общения).

2.2. Модель психологического сопровождения молодой семьи

Реализация модели психологического консультирование молодой семьи была проведена на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 49 г. Екатеринбурга.

В процессе апробации данной модели участвовало десять молодых семей, выбранных для исследования и принимавших участие в первичной диагностике. Анализ полученных в результате проведения первичной диагностики данных позволил разделить супружеские пары на две подгруппы – экспериментальную и контрольную. Разделение молодых семей на подгруппы было произведено по результатам первичной диагностики, а также пожеланиям молодых супругов. В состав экспериментальной группы вошли следующие молодые семьи: №4,5,6,7,8,12,14,17,18,19. В состав контрольной группы вошли следующие молодые семьи: № 1,2,3,9,10,11,13,15,16,20.

В сроки с 26 марта 2018года по 14 мая 2018 года с экспериментальной группой молодых семей проводилась работа по психологическому

сопровождению. В рамках данной работы были использованы такие формы работы как индивидуальная (с одним из членов семьи), подгрупповая (работа с супружеской парой) и групповая форма работы периодичностью два раза в неделю.

Анализ результатов, полученных в результате проведения первичной диагностики показал, что наиболее выраженными трудностями для молодых семей является недостаточная согласованность семейных ценностей или их рассогласованность, недостаточный уровень адекватности ролевого поведения, некоторые нарушения межличностной семейной коммуникации.

Направления реализуемой в рамках данной модели психологического сопровождения молодой семьи определялись данными, полученными в результате первичной диагностики, а также психологическими особенностями супругов на данном этапе развития брачно – семейных отношений.

Направления работы с молодой семьей в рамках модели психологического сопровождения:

- обучение техникам и приемам, способствующим снятию эмоционального напряжения, стресса;
- нормализация и гармонизация межличностных и социальных отношений членов семьи;
- оздоровление эмоциональной атмосферы внутри семьи;
- способствование самопознанию и саморазвитию.

Ожидаемые результаты реализации модели психологического сопровождения молодой семьи:

- определение и согласование семейных ценностей;
- повышение адекватности ролевого поведения;
- повышение культуры и эффективности межличностной семейной коммуникации;
- развитие навыков разрешения семейных конфликтов.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методы и формы работы:

- Консультации, беседы;
- Мини-лекции, дискуссии;
- Психологические занятия с элементами тренинга;
- Психологические игры.

Основными темами, рассматриваемыми в процессе реализации данной модели, являлись следующие:

- Введение в психологию семьи. Задачи: дать понятие “семья”; ознакомить с функциями семьи; способствовать пониманию особенностей функциональной и дисфункциональной семьи; формировать осознание важности семьи в развитии личности человека

- Психология половых различий. Задачи: дать понятия о различиях мужской и женской психологии;

- Психология супружеской совместимости. Задачи: развитие способности и желания понимать и принимать противоположный пол; знакомство с особенностями супружеской совместимости; формирование навыков познания себя и других людей.

- Супружеская адаптация и семейные кризисы. Задачи: знакомство с особенностями супружеской адаптации, кризисных периодах супружеской жизни; формирование ответственного отношения к семье; развитие психологической компетентности; развитие навыков психологической поддержки.

- Межличностные взаимодействия супругов. Задачи: развитие способности прогнозировать последствия своих действий и слов, отработка вариантов конфликтного поведения; знакомство с особенностями манипулятивного поведения; развитие навыков критического мышления.

Для реализации поставленных целей и задач были использованы следующие упражнения:

1. Упражнения для начала занятий. Цель: знакомство участников группы, обсуждение вопросов семейных взаимоотношений.

Примеры упражнений:

Упражнение «Что такое семья» Консультант просит участников группы написать на листе бумаги ассоциации к слову «семья». Примеры вопросов: -Если семья – это постройка, то она (крепость, общежитие, шалаш...)

- Если семья – это цвет, то она (красная, как кровь, синяя, прозрачная, как вода, черно – белая...)

-Если семья музыка, то она (методичная, плавная, нескончаемая...)

Если семья – это геометрическая фигура, то она (спираль, круг без острых углов, цилиндр, многоточие...)

Если семья – это название фильма, то она («Красавица и чудовище», «Жизнь прекрасна», «Я люблю тебя»...)

Если семья – это настроение, то она (стресс, радость, удовольствие, новые впечатления, добродушность...)

Каждый из участников рассказывает о своих ассоциациях, остальные обсуждают их.

Упражнение «Мой идеал» Осознание проблемы соотношения идеала, созданного человеком с человеком, с которым он встретился в реальности.

Участники рассказывают о человеке, который является для них идеалом (идеальная женщина, идеальный мужчина, и др.) Каждый из участников рассказывает о своем идеале, остальные обсуждают их, делая вывод, возможно ли достижение идеала в реальной жизни.

Упражнение «Супружеское счастье» Данное упражнение наиболее эффективно использовать в супружеских парах. Участникам дается следующая инструкция: «Представьте себе, что вам удалось освободиться от всех срочных дел, обязательств и проектов, чтобы вдвоем провести целых две недели на прекрасном необитаемом острове». Так как упражнение разбито на два этапа, то заданием первого этапа будет следующее:

1-й этап. Вы можете взять с собой только десять предметов. Необходимо подобрать такие предметы, которые соответствовали требованиям и интересам всех участников отдыха. 2-й этап. В течение 20 минут обсуждать с остальными участниками отдыха список предметов и найти к общее решение. Подведение итогов, рефлексия. Обсуждаются следующие вопросы: Какие предметы Вы выбрали для путешествия? Почему именно эти предметы? Какие трудности возникли у Вас при составлении списка необходимых предметов для Ваших спутников? Насколько ваши предложения соответствовали реальным пожеланиям партнеров? Как происходило обсуждение? После того, как общее решение найдено, осталось ли у Вас желание провести вместе эти прекрасные две недели?

2.Упражнения для формирования образа «Я». Цель: развить умение видеть себя глазами других и понимать окружающих, стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости в семейном кругу; продемонстрировать уникальность данной семьи среди других семейных союзов, пробудить чувство гордости ею; передать мысль, что каждая семья -объединение личностей с разными характерами, ценностями и интересами. (Приложение 5).

Упражнение «Кто я такой» Это упражнение используется для драматизации сознания участников занятия и для концентрации их на знаковых позициях в семейных отношениях и супружеских ролях. Перед каждым участником лежит чистый лист бумаги и ручка. Консультант громко и четко задает вопрос группе: «Запишите, пожалуйста, сверху листа первый вопрос: кто я? — и ответьте на него! Кто вы?» (Пауза в 30-40 секунд для записи ответов.) «Следующий вопрос: кто я? (Если участники в замешательстве и утверждают, что на этот вопрос уже дан ответ, консультант очень коротко объясняет, что ошибки нет, он вновь просит ответить на поставленной вопрос, проявив искренность и, возможно, некоторую спонтанность. «Готовы к следующему вопросу? Он таков: кто я? Таким образом, психолог постоянно возвращается к одному и тому же вопросу,

поощряя участников к быстрым и откровенным ответам, отображающим их взгляд на самих себя. Стоит задать не менее десяти повторяющихся вопросов. Подведение итогов, рефлексия. Участникам предлагается прочитать записанные ими ответы. При их отказе следует перейти к обсуждению их эмоциональных и интеллектуальных открытий и ощущений, возникших в процессе выполнения ими данного упражнения.

3.Упражнения по осознанию семейных ролей. Позволяют достичь следующих целей: позволить супругам взглянуть на свой брак и увидеть его и друг друга по-новому, стимулировать открытое и честное обсуждение своих желаний и стремления к переменам и обновлению; отказаться от негативного восприятия партнера, помочь участникам преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед изменениями; изменить стереотипы восприятия друг друга; продемонстрировать на практике различия, присущие подходу различных людей к одной и той же проблеме, рассмотреть существующие методы и подходы к ее разрешению; помочь осознать важность определенных качеств характера для построения осознанных, демократичных, укрепляющих семью партнерских отношений.

Примеры упражнений: «Семейные стереотипы», «Брачный договор», «Живая картина семьи», «Семейная взаимопомощь». (Приложение 7)

Упражнение «Навязанные модели семейного поведения»

Ряд проблем семейной жизни связан с такими моделями поведения, которые навязаны традицией или общественным мнением, — чужими представлениями о том, что «правильно» и «неправильно» для мужчин и женщин. Важно разобраться в этих стереотипах, увидеть их амбивалентность, как они влияют на партнерские отношения, семейную жизнь, воспитание детей. Данное упражнение поможет группе вынести эти проблемы на обсуждение и не просто рассмотреть распространенные взгляды на мужчин и женщин, но выяснить, в чем слабость «сильного пола», в чем сила «слабого». Психолог разделяет доску на три столбца и в среднем пишет «Мужчины и женщины». Левый столбец отводится для «женских», а правый

— для «мужских» качеств. Теперь вместе с участниками психолог заполняет таблицу. Например: Женщины: любовь; эмоциональность; красота; нежность; гибкость; доверчивость; и т. д. Мужчины: физическая власть; деньги; доминирование; инициативность; мужественность; и т. д.

Подведение итогов, рефлексия. Под руководством консультанта группа подробно анализирует каждое из предложенных участниками сильных качеств мужчин и женщин с точки зрения семейной жизни и родительских обязанностей и пробует найти те негативные свойства, которыми может обернуться каждое из названных ими качеств. Так, например, доверчивость может превратиться в инфантилизм, индивидуализм обернуться эгоизмом, сила — агрессивностью и т.д.

4. Упражнения по развитию семейной коммуникации. Позволяют достичь следующих целей: осознать важность определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы; потренироваться в сознательной постановке и снятии «блоков коммуникации», чтении невербальных признаков «закрытого и открытого» межличностного взаимодействия; продемонстрировать на практике в игровой форме идею о том, что каждая семья — объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами; расширить диапазон коммуникативных возможностей, усилить способность к эмпатическому сопереживанию; усилить эмоциональные реакции и снять «мышечный панцирь», страх перед телесным контактом; обучать навыкам концентрации внимания на партнере; тренировать умение давать «обратную связь» партнеру. (Приложение 8)

Примеры упражнений: «Мы такие разные», «Закрытая коммуникация», «Вариации на тему семейной жизни», «Контактное взаимодействие»

Упражнение «Мы такие разные» Эмоциональный мир человека огромен. Но проявляется он в нем через поведение и отношение к близким. Сдержанность, тактичность, выдержанность -и мы говорим о порядочном, умеющем строить отношения человеке. Невыдержанность, гневливость — и

в семье всегда проблемы. Проявление эмоций человеком во многом влияет на формирование его характера и, как следствие, на формирование взаимоотношений в семье. Инструкция: «Запишем на доске десять главных эмоциональных характеристик человека, которые делают его в семье подарком для всех. Записав эти качества, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые несут угрозу для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Обсудим полученные списки, и, если группа их «утвердит», попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результат совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место и для себя. Получится таблица, где слева — эмоциональные состояния и качества, а справа — ряд колонок «я», «жена», «сын», «дочь», «теща» и т.д. Записываем всех людей, которые участвуют в создании семейного климата. Теперь против каждого качества в каждой из колонок проставьте оценку по десятибалльной шкале. Начните с себя, затем проанализируйте степень проявления качеств у родных и близких. Озвучьте от имени членов вашей семьи оценки по одному или нескольким пунктам. Например:— Я — бабушка. Я приношу в семью высокий (8 баллов) уровень тревожности, потому что... Кроме того, мои чувства сопричастности оценены в 9 баллов, потому что...— Я — дочь, в «высоком (9 баллов) плюсе» у меня чувство радости, ведь... Среди «минусов» — высокий балл по несдержанности — это объясняется тем, что...

В итоге работы перед вами возникнет эмоциональная карта семьи с ее островками спокойствия и нестабильными зонами. Полезно продолжить работу и после занятий, расспросив домашних о том, какие оценки они поставили бы вам и самим себе. Насколько близки ваши оценки к самооценке близких, а также их мнение о вас — к вашей самооценке?» Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Что упражнение дало вам в понимании себя и вашей семьи? Чего в этой карте больше, какая атмосфера характеризует вашу

семью? Были ли вещи, которые открылись вам по-новому? Что заставило обрадоваться? Задуматься? Что огорчило?

5.Упражнения по разрешению семейных конфликтов. Позволяют продемонстрировать многообразие подходов к проблеме; мобилизовать внимание и творческую фантазию членов семьи в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал семьи; осознать положительные и отрицательные факторы доминирующего поведения; дать возможность высказаться по проблематике семейных отношений (что иногда позволяет предотвратить разрастание конфликта, его переход в межличностное столкновение); развить гибкость и толерантность, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречивыми взглядами на проблему; сформировать навыки бесконфликтного взаимодействия и позитивного отношения к проблемной ситуации; изучить эмоциональные состояния, сопровождающие конфликтное взаимодействие; изучить разрушительные иррациональные убеждения. (Приложение 9)

Примеры упражнений: Примеры упражнений: «Черно – белое кино», «Сотрудничество без конфликтов», «Сотрудничество в конфликте», «Разрушительные переживания», «Неприятные последствия».

Упражнение «Черно – белое кино» Цель: развитие навыка толерантности и самообладания посредством осознания наличия положительных сторон в проблемных ситуациях. Проблемная ситуация чаще всего осознается супругами как некая противоречивая ситуация, в которой имеются противоположные позиции при объяснении одних и тех же объектов, явлений и отношений между ними. Каждый участник группы получает чистый лист бумаги и ручку. Консультант просит участников подумать о какой-то своей проблемной ситуации на сегодня. В левой части листа записывают десять аспектов проблемы, которые имеют негативные последствия, а в правой — десять положительных сторон существующей ситуации. Подведение итогов, рефлексия. В процессе обсуждения

упражнения группа должна прийти к выводу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и толерантность.

Упражнение «Сотрудничество в конфликте». Конфликт чаще всего возникает тогда, когда один из супругов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится психологически подавить партнера, дискредитируя и унижая его в глазах окружающих. Обычно это вызывает яростное сопротивление другой стороны, диалог сопровождается взаимными оскорблениями, становится невозможным, межличностные отношения разрушаются. А ведь конфликт может быть и конструктивным, если уметь им управлять. Чаще всего этого можно добиться через сотрудничество в конфликте. Супружеские пары разыгрывают любую конфликтную ситуацию, применяя следующие принципы управления конфликтом:

- полный контроль за собственными эмоциями, которые, как правило, мешают оценивать происходящее;

- анализ подлинных причин конфликта, которые могут быть скрыты за мнимыми причинами; локализация конфликта, т. е. установление его четких рамок и стремление к сужению области противостояния;

- отказ от фиксации на самозащите, поскольку увлечение защитными действиями обычно мешает вовремя заметить изменения в обстановке и поведении конфликтующей стороны;

- переформулирование аргументов оппонента, которые не стоит заведомо отвергать, но лучше попытаться перевести на понятный язык, выделяя опорные смысловые моменты.

Подведение итогов, рефлексия. В процессе обсуждения участники группы решают, какие пары наиболее конструктивно нашли выход из конфликтной ситуации. Обсуждаются следующие вопросы: Каким образом можно конфликт сделать конструктивным (продуктивным)? Какие стратегии поведения применяли в ходе выполнения задания участники (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление к ситуации)?

2.3. Анализ результатов контрольного эксперимента

Контрольный эксперимент был организован и проведен в сроки с 21 мая 2018 года по 31 мая 2018 года с целью оценки эффективности реализованной модели психологического сопровождения молодой семьи.

Во время проведения контрольного эксперимента были использованы методы и приемы исследования, аналогичные методам и приемам, использованным во время проведения констатирующего эксперимента.

Сравнительные данные первичного и вторичного исследований представлены в таблицах № 6 – 9.

Таблица № 6

Результат вторичной диагностики по методике «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП») Представления супругов об иерархии семейных ценностей

Группа	№ пары	Семейные ценности	Интимно – сексуальная		Личностная идентификация		Хозяйственно - бытовая		Родительно - воспитательная		Социальная активность		Эмоционально - психотерапевтическая		Внешняя привлекательность	
			До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Экспериментальная группа	4	ШСЦ муж	4,5	4,5	7	6,5	8	8	6	6	7,5	7,5	4	4	6	6
		ШСЦ жен	6	6	4	4	5,5	5,5	4	4	4	4,5	5	5	4	4
		ССЦ	1,5	1,5	3	2,5	2,5	2,5	2	2	3,5	3	1	1	2	2
	5	ШСЦ муж	6	6	8	8	7	7	4	4	3	3	5	5	8	6
		ШСЦ жен	5	5	5	5	4	4	4	4	7	6	6,5	6,5	4,5	4,5
		ССЦ	1	1	3	3	3	3	0	0	4	3	1,5	1,5	3,5	1,5
	6	ШСЦ муж	4	4	7	7	5	5	5	5	7	7	5	5	6	6
		ШСЦ жен	5	5	6	6	6,5	6,5	4	4	8,5	8,5	5,5	5,5	8	8
		ССЦ	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	0,5	0,5	2	2
	7	ШСЦ муж	2	2	6,5	6,5	4	4	5	5	8	8	6	6	4	4
		ШСЦ жен	2	2	3	3	4,5	4,5	3	4	6,5	6,5	7,5	7,5	4	4

	8	ССЦ	0	0	3,5	3,5	0,5	0,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0
		ШСЦ муж	8	8	7	7	7	5	4	4	7	7	8	8	9	9
		ШСЦ жен	6	6	7	7	3	3	4,5	4,5	8	8	7,5	7,5	8	8
	12	ССЦ	2	2	0	0	4	4	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1
		ШСЦ муж	5	5	6	6	8	8	3,5	3,5	8	8	7	7	6	6
		ШСЦ жен	5	5	7	7	5	5	5	5	8	8	7	7	5	5
	14	ССЦ	0	0	1	1	3	3	1,5	1,5	0	0	0	0	1	1
		ШСЦ муж	4	4	8	8	6,5	6,5	4	4	4	5	5,5	5,5	7	7
		ШСЦ жен	6	6	7	7	3	3,5	4	4	7,5	7,5	4	4	5	5
	17	ССЦ	2	2	1	1	3,5	3	0	0	3,5	2,5	1,5	1,5	2	2
		ШСЦ муж	5	5	7	7	4	4	4	4	8	8	5	5	6	6
		ШСЦ жен	3	3	5	5	5,5	5,5	5,5	5,5	4	4	7,5	7,5	5	5
	18	ССЦ	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	4	4	2,5	2,5	1	1
		ШСЦ муж	5	5	4	4	6	6	3	3	8	8	7	7	4	4
		ШСЦ жен	6	6	6	6	3,5	3,5	3,5	3,5	9	9	7	7	6	6
	19	ССЦ	1	1	2	2	2,5	2,5	0,5	0,5	1	1	0	0	2	2
		ШСЦ муж	6	6	8	8	7	7	3	3	5	5	5,5	5,5	8	8
		ШСЦ жен	7	7	6	6	4	4	4,5	4	8,5	8	5	5	7	7
		ССЦ	1	1	2	2	3	3	1,5	1	3,5	3	0,5	0,5	1	1
		ШСЦ муж	5	5	4	4	6	6	3	3	8	8	7	7	4	4
		ШСЦ жен	6	6	6	6	3,5	3,5	3,5	3,5	9	9	7	7	6	6
	Среднее ССЦ по группе		1,15	1,15	1,85	1,8	2,5	2,45	1,05	1	2,35	2,05	0,95	0,95	1,55	1,35
Контрольная группа	1	ШСЦ муж	6	6	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	6	6	5,5	5,5	7	7
		ШСЦ жен	5	5	4	4	4	4	5	5	8	7	4,5	4,5	6	6
		ССЦ	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	2	1	1	1	1	1
	2	ШСЦ муж	3	3	5	5	6	6	4	4	7,5	7,5	6	6	4	4
		ШСЦ жен	3	3	7	7	6	6	6	6	6	6	7,5	7,5	4	4
		ССЦ	0	0	2	2	0	0	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	0	0
	3	ШСЦ муж	5	5	6	6	3	3	2	2	7	7	6	6	7	7
		ШСЦ жен	3	4	4	4	3	3	3	3	7	7	8	8	6	6
		ССЦ	2	1	2	2	0	0	1	1	0	0	2	2	1	1
	9	ШСЦ муж	6	6	7	7	5	5	5	5	7	7	6	6	8	8
		ШСЦ жен	6	6	7	7	6,5	6,5	5	5	7	7	8	8	7	7
		ССЦ	0	0	0	0	1,5	1,5	0	0	0	0	2	2	1	1
	10	ШСЦ муж	8	8	8	8	4	4	3	3	6	6	6	6	9	9
		ШСЦ жен	6	6	7	7	4,5	4,5	4,5	4,5	6,5	6,5	7	7	7	7
		ССЦ	2	2	1	1	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	0,5	1	1	2	2
	11	ШСЦ муж	4	4	6	6	6,5	6,5	3	3	6	6	8	8	5	5
		ШСЦ жен	4	4	6	6	7,5	7,5	3	3	7	7	9	9	7	7
		ССЦ	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	2	2
	13	ШСЦ муж	6	6	7	7	7,5	7,5	6	6	7,5	7,5	5	5	7	7
		ШСЦ жен	6	6	7	7	6	6	6,5	6,5	8,5	8,5	4,5	4,5	6	6
		ССЦ	0	0	0	0	1,5	1,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1
	15	ШСЦ муж	8	8	6	6	4	4	4	4	6	6	7	7	7	7
		ШСЦ жен	7	7	7	7	5	5	6	6	8	8	8,5	8,5	7	7
		ССЦ	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1,5	1,5	0	0
	16	ШСЦ муж	7	7	8	8	3	3	5	5	6	6	6	6	8	8
		ШСЦ жен	7	7	6	6	6	6	5,5	5,5	3	3	6	6	6	6
		ССЦ	0	0	2	2	3	3	0,5	0,5	3	3	0	0	2	2

20	ШСЦ муж	4	4	4	4	6	6	4	4	7	7	4	4	6	6
	ШСЦ жен	6	6	7	7	6	6	4	4	7	7	5	5	8	8
	ССЦ	2	2	3	3	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2
Среднее ССЦ по группе		0,8	0,7	1,15	1,15	0,9	0,9	0,95	0,85	1,1	1,1	1,15	1,15	1,2	1,2

Сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы:

В контрольной группе положительная динамика наблюдается по интимно-сексуальной шкале у 10% супружеских пар (семейная пара № 3) на 0,1балла. Это может свидетельствовать о более глубоком осознании психологических и сексуальных качеств партнера, при этом у супруги повысился балл значимости данной сферы семейной жизни, что может свидетельствовать о более глубоком осознании ей ценности интимных отношений. Кроме этого, в данной группе положительная динамика наблюдается по шкале социальной активности у 10% супружеских пар (семейная пара № 1) на 0,1балла. Это может свидетельствовать о том, что у супруги снизился уровень ролевого ожидания о том, что её брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Положительная динамика контрольной группы может быть обусловлена стремлением супругов к саморазвитию, укреплению собственных отношений.

В экспериментальной группе положительная динамика наблюдается по шкале социальной активности у 40% супружеских пар (семейная пара № 4,5,14,19) на 0,3балла. Это может свидетельствовать о том, что у супруги в парах № 4,5 снизился уровень ролевого ожидания о том, что её брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. При этом у супруга в паре №14 и у супруги в паре № 19 стали более выраженными собственные профессиональные потребности, что способствует более согласованному распределению ролей в данных семьях. По шкале внешней привлекательности положительная

динамика составила 0,2 балла, в 10% пар (семейная пара № 5), что может свидетельствовать снижении степени значимости супруга относительно внешних данных супруги. Значение ССЦ по шкале личностной идентификации с партнером уменьшилось на 0,05, что свидетельствует о том, что у 20% супружеских пар (супруг из молодой семьи №4,5 изменилось представление о общих потребностях и интересах партнеров, у супруги в данных семьях появилось больше личного времени, что способствовало лучшему согласованию семейных ролей. Динамика по родительско – воспитательной шкале составила 0,05 баллов в паре №19 (10% молодых семей), где супруга перестала считать ценность родительства главной ценностью семьи. Положительная динамика по хозяйственно – бытовой шкале составила 0.1 балл и присутствовала у 20% супружеских пар, где супруг (семейная пара № 8) стал предъявлять меньшее количество требований по отношению активности супруги в ведении домашнего хозяйства, решения бытовых вопросов; и повысился уровень значимости бытовой организации семьи у супруги (молодая семья №14).

Таблица № 7

Результат повторной диагностики по методике «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП») Ролевая адекватность супружеской пары

Экспериментальная группа																				
№ пары	4		5		6		7		8		12		14		17		18		19	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ΣРАм	13	13	11	9	12	12	8	8	14	14	5	5	8	7	9	9	8	8	16	16
ΣРАж	19	16	6	6	9	9	6	6	15	15	3	3	4	4	8	8	8	8	14	14
Разность	6	3	4	3	3	3	2	2	1	1	2	2	4	3	1	1	0	0	2	2
Контрольная группа																				
№ пары	1		2		3		9		10		11		13		15		16		20	

	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
ΣРАм	10	10	9	9	12	12	9	9	18	18	11	11	4	4	11	11	9	9	17	17
ΣРАж	10	10	10	10	15	15	7	7	16	16	10	10	5	5	10	10	9	9	18	18
Разность	0	0	1	1	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1

Сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы:

В экспериментальной группе в семейных парах № 4,14,5 (30% молодых семей) уменьшились различия между показателями ожидания от показателя притязаний. Это может говорить о уменьшении количества конфликтных ситуаций в семейных взаимоотношениях.

Таблица № 8

Результат повторной диагностики по методике «Особенности общения между супругами»

Группа	Доверительность общения				Взаимопонимание между супругами				Сходство во взглядах супругов	Общие символы семьи		Легкость общения между супругами		«Психотерапевтичность» общения		
	А		Б		А		Б									
	до	после	До	после	до	после	до	после								
Экспериментальная группа	14,35	14,25	16,45	16,65	15,95	16,45	15,9	16,2	15,2	15,65	15,9	16,25	14,7	15,35	16,25	16,4
	16,15	16,15	15,8	15,8	16,85	17	18,35	18,4	17,35	17,35	17,1	17,2	17,15	17,2	16,05	16,05

Сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы: В контрольной группе доверительность отношений возросла на 0,05 баллов у 10% супружеских пар (молодая семья №2), большее количество общих символов появилось у 10% супружеских пар (молодая семья №3),

взаимопонимание улучшилось у 30% пар (молодые семьи № 9,11,16). Положительная динамика контрольной группы может быть обусловлена стремлением супругов к саморазвитию, укреплению собственных отношений.

В экспериментальной группе доверие улучшилось на 0,1 балл у 60% семейных пар (молодые семьи № 5,8, 6,7,12,18), взаимопонимание при оценивании себя увеличилось на 0,5 баллов у 40% супружеских пар (молодые семьи №4,5,8,19), при оценивании партнера на 0,3 балла у 40% супружеских пар (молодые семьи № 5,8,7,17). Стали более схожими взгляды супругов на 0,45баллов в 20% семейных пар (молодые семьи № 4,8), увеличилось количество общих символов в молодых семьях № 4,5,7 (30% семейных пар). В 40% семей общение стало более легким (семейные пары № 12,17,5,7), показатель «психотерапевтичности» общения увеличился на 0,15 баллов у 20% семей (молодые семьи № 4,6). (Приложение 4).

Таблица № 9

Результат диагностики по методике «Тест-опросник
удовлетворенности браком (ОУБ)»

№пары		Пол	Количество баллов		Категория	
			До	После	До	После
Экспериментальная группа	4	Муж	28	29	Переходные	Скорее благополучные
		Жен	27	29		
	5	Муж	28	29	Переходные	Скорее благополучные
		Жен	28	30		
	6	Муж	37	37	Благополучные	Благополучные
		Жен	34	34		
	7	Муж	29	32	Скорее благополучные	Скорее благополучные
		Жен	31	32		
	8	Муж	31	31	Скорее благополучные	Скорее благополучные
		Жен	30	31		
	12	Муж	45	46	Абсолютно	Абсолютно

		Жен	47	47	благополучные	благополучные
	14	Муж	30	33	Скорее	Благополучные
		Жен	31	33	благополучные	
	17	Муж	36	37	Благополучные	Благополучные
		Жен	34	35		
	18	Муж	35	36	Благополучные	Благополучные
		Жен	33	34		
	19	Муж	40	42	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	42	43	благополучные	благополучные
Контрольная группа	1	Муж	35	36	Благополучные	Благополучные
		Жен	37	37		
	2	Муж	45	45	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	40	40	благополучные	благополучные
	3	Муж	41	41	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	43	44	благополучные	благополучные
	9	Муж	46	46	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	47	47	благополучные	благополучные
	10	Муж	40	40	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	42	42	благополучные	благополучные
	11	Муж	39	39	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	43	43	благополучные	благополучные
	13	Муж	36	36	Благополучные	Благополучные
		Жен	34	35		
	15	Муж	33	34	Благополучные	Благополучные
		Жен	35	35		
	16	Муж	34	33	Благополучные	Благополучные
		Жен	37	37		
	20	Муж	45	45	Абсолютно	Абсолютно
		Жен	43	44	благополучные	благополучные

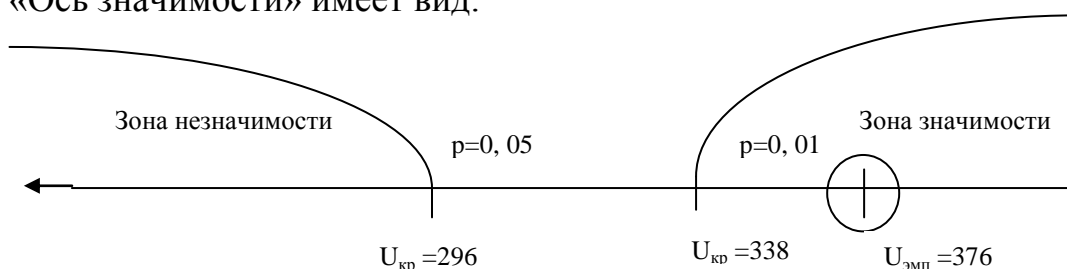
Сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы: Удовлетворенность браком повысилась на 0,45% в контрольной группе, на

0,6% в экспериментальной группе. 20% семей (пары № 4, №5) изменили категорию с переходной на скорее благополучную.

Таким образом, сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы: В контрольной группе положительная динамика наблюдается в интимно- сексуальной сфере и сфере социальной активности у 10% супружеских пар. Кроме этого, у 10% пар возросла степень доверительности отношений, взаимопонимания, появилось больше общих символов. Положительная динамика контрольной группы может быть обусловлена стремлением супругов к саморазвитию, укреплению собственных отношений. В экспериментальной группе положительная динамика наблюдается в сфере социальной активности, проведения совместного досуга, хозяйственно – бытовой сфере. У 40% молодых семей улучшилось взаимопонимание, стали более схожими взгляды на жизненные обстоятельства, стало более легким ощущение, появились новые общие символы. Удовлетворенность браком повысилась 0,6%, 20% семей изменили категорию с переходной на скорее благополучную.

При помощи метода U-критерия Манна-Уитни подтвердим эффективность проделанной работы. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(376)$ находится в зоне значимости.

«Ось значимости» имеет вид:



$U_{\text{эмп}} = 376$ попало в «зону значимости». Следовательно, можно считать, что результаты контрольной и экспериментальной группы имеют значимую разницу на контрольном этапе эксперимента, а разработанная Модель психологического сопровождения молодой семьи эффективна.

Выводы по главе 2

Проведенное нами диагностическое исследование молодых семей в сроки с 16 ноября 2017года по 6 ноября 2018 года позволило получить следующие данные:

Возраст исследуемых составляет от 19 до 28 лет. Образование преимущественно высшее. Минимальный стаж семейной жизни составляет 6 месяцев, максимальный стаж супружеской жизни составляет 2года 7 месяцев. Дети отсутствуют у 100% исследуемых супружеских пар.

Во время проведения первичной диагностики были проведены следующие виды деятельности:

- Определение значимости различных сфер семейной жизни для молодых супругов.
- Изучение межличностных отношений супругов в молодых семьях.
- Выявление степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Анализ данных, полученных в результате первичной диагностики, позволяет сделать следующие выводы: У 35% молодых семей (7 брачных пар) различия в установках на некоторые сферы жизнедеятельности семьи по средним показателям превышают допустимое значение, что может свидетельствовать о наличии конфликтов между супругами в данной сфере.

К семейным парам, наиболее подверженным к возникновению конфликтов, можно отнести девять пар (45%). Анализ данных, полученных в процессе первичной диагностики, позволяет сделать следующие выводы: Недостаточная степень согласования семейных ценностей или рассогласованность наблюдается у 35% молодых семей. Недостаточная адекватность ролевого поведения (высокие различия в показателях ожиданий от показателей притязаний) наблюдается у 15% молодых семей). Негативные

особенности общения присутствуют у 35% молодых семей. К категории переходных можно отнести 10% семей, к категории скорее благополучных можно отнести 10 % семей.

Анализ полученных в результате проведения первичной диагностики данных позволил разделить супружеские пары на две подгруппы – экспериментальную и контрольную. В сроки с 26 марта 2018года по 14 мая 2018 года с экспериментальной группой молодых семей проводилась работа по психологическому сопровождению. В рамках данной работы были использованы такие формы работы как индивидуальная (с одним из членов семьи), подгрупповая (работа с супружеской парой) и групповая форма работы периодичностью два раза в неделю.

Ожидаемые результаты реализации модели психологического сопровождения молодой семьи:

- определение и согласование семейных ценностей;
- повышение адекватности ролевого поведения;
- повышение культуры и эффективности межличностной семейной коммуникации;
- развитие навыков разрешения семейных конфликтов.

Основными темами, рассматриваемыми в процессе реализации данной модели, являлись следующие:

- Введение в психологию семьи.
- Психология половых различий.
- Психология супружеской совместимости.
- Супружеская адаптация и семейные кризисы.
- Межличностные взаимодействия супругов.

Контрольный эксперимент был организован и проведен в сроки с 21 мая 2018 года по 31 мая 2018 года с целью оценки эффективности реализованной модели психологического сопровождения молодой семьи.

Во время проведения контрольного эксперимента были использованы методы и приемы исследования, аналогичные методам и приемам, использованным во время проведения констатирующего эксперимента.

Сравнительный анализ полученных в результате первичной и вторичной диагностики данных позволяет сделать следующие выводы:

В контрольной группе положительная динамика наблюдается в интимно- сексуальной сфере и сфере социальной активности у 10% супружеских пар. Кроме этого, у 10% пар возросла степень доверительности отношений, взаимопонимания, появилось больше общих символов. Положительная динамика контрольной группы может быть обусловлена стремлением супругов к саморазвитию, укреплению собственных отношений.

В экспериментальной группе положительная динамика наблюдается в сфере социальной активности, проведения совместного досуга, хозяйственно – бытовой сфере. У 40% молодых семей улучшилось взаимопонимание, стали более схожими взгляды на жизненные обстоятельства, стало более легким общение, появились новые общие символы. Удовлетворенность браком повысилась 0,6%, 20% семей изменили категорию с переходной на скорее благополучную.

Таким образом, проведенная работа по реализации модели психологического сопровождения молодой является эффективной.

Заключение

Проведенное научное исследование было направлено на изучение особенностей молодой семьи, а также разработку и реализацию модели психологического сопровождения молодой семьи.

Для эффективной реализации поставленной цели были решены следующие задачи: 1. Изучить научно – методическую литературу по психологическому сопровождению молодой семьи. 2. Выявить сущность и структуру процесса психологического сопровождения молодой семьи. 3. Разработать и реализовать модель психологического сопровождения молодой семьи. 4. Оценить эффективность реализованной модели психологического сопровождения молодой семьи.

Данная исследовательская работа была посвящена исследованию молодых семей, а также разработке и реализации модели психологического сопровождения молодой семьи. На сегодняшний день данная проблема является достаточно актуальной, так как семья является одним из фундаментальных институтов общества. Семья способствует процессу адаптации и социализации, в семье происходит формирование и развитие личности человека, освоение необходимых социальных навыков, знаний, изучение культурных норм и правил, восприятие общепринятых ценностей и идеалов, необходимых для дальнейшей самостоятельной жизни в социуме.

На современном этапе исследователями были изучены различные аспекты работы с семьей. Так, например, Ю. А. Алешина, И. С. Даниленко, А. Ф. Евченко, В. И. Зацепин, и др. описали процесс становления и укрепления семьи, Н. Т. Молчанов, И. В. Гребенников, О. А. Добрынина, М. С. Мацковский и др. занимались исследованием воспитательной деятельности и психологического климата в семье, А. К. Агишева, Э. К. Васильева, Б. З. Вульф, В. Н. Дружинин, Ю. С. Моздонова, и др. занимались разработкой психолого – педагогической помощи семье.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил сделать вывод о том, что для полноценного развития личности необходимо семейное воспитание, так как именно в семье удовлетворяются базовые потребности ребенка, формируются положительные жизненные представления. По данным В. А. Сысенко, период молодой семьи является наиболее опасным и трудным для благополучного развития стабильного семейного уклада. Это объясняется сложностью решения некоторых проблем, связанных с рождением и воспитанием ребенка, перераспределением домашних и социальных обязанностей, изменения в досуговой деятельности, постепенном накоплении физической и эмоциональной усталости и негативным влиянием на проявления душевного тепла и любви супругов по отношению друг к другу.

Анализ научной и методической литературы по проблеме исследования позволил сделать вывод о том, что целью психологического сопровождения молодой семьи является выявление содержания проблемы клиента совместно со специалистом, исследование и использование скрытых ресурсов семьи для решения поставленных задач, а также обучение членов молодой семьи необходимым техникам, методам и приемам для самостоятельного преодоления возникающих в дальнейшем проблем. Психологическое сопровождение молодой семьи направлено на коррекцию, восстановление или преобразование семейных взаимоотношений между членами семьи и с членами других социальных групп.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день молодая семья сталкивается с психологическими проблемами, требующими целенаправленного организованного психологического сопровождения.

В рамках данной исследовательской работы был проведен констатирующий эксперимент, анализ данных которого показал наличие у молодых семей недостаточную степень согласования семейных ценностей или их рассогласованность (35% супружеских пар), недостаточную

адекватность ролевого поведения (15% супружеских пар), негативные особенности общения (35% супружеских пар), низкую степень удовлетворенности браком (20% супружеских пар). Была разработана и апробирована модель психологического сопровождения молодой семьи, определены направления и содержание работы по коррекции выявленных проблем с учетом индивидуальных особенностей членов молодых семей, а также принципов психологического сопровождения.

Для оценки эффективности работы по психологическому сопровождению молодой семьи был проведен контрольный эксперимент, целью которого было проведение сравнительного анализа данных по аналогичным методикам первичного обследования для проверки эффективности разработанной модели психологического сопровождения молодой семьи. Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что в контрольной группе положительная динамика наблюдается в интимно- сексуальной сфере, сфере социальной активности, доверительности общения, взаимопонимания у 10% супружеских пар, что может быть обусловлено стремлением супругов к саморазвитию, укреплению собственных отношений. В экспериментальной группе положительная динамика наблюдается в сфере социальной активности, проведения совместного досуга, хозяйственно – бытовой сфере. У 40% молодых семей улучшилось взаимопонимание, стали более схожими взгляды на жизненные обстоятельства, стало более легким общение, появились новые общие символы. Удовлетворенность браком повысилась 0,6% у 20% молодых семей.

Сравнительный анализ показателей контрольного эксперимента, а также показатели метода U-критерия Манна-Уитни позволяют сделать вывод о том, что разработанная модель психологического сопровождения молодой семьи является эффективной.

Список литературы

1. Авдеева, Л. Н. Психолого-педагогическое сопровождение студенческой семьи: [Текст] автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Н. Авдеева. — Астрахань: [б.и.], 2009. — 25 с.
2. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование— 2-е изд. [Текст] / Ю. Е. Алешина — М.: Класс, 2000. — 208с.
3. Алешина, Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы [Текст] / Ю.Е. Алешина // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. — 2011. — №2. — С.45-52.
4. Алешина, Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. [Текст] / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская —М.: МГУ, 2012. — 164с.
5. Алешина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование [Текст] / Ю. Е. Алешина // Социально-психологическая и консультативная работа с семьей: Хрестоматия /Сост. Л. Б. Шнейдер — М.; Воронеж, 2004. — Ч.1. — С.341-349
6. Андреева, Т. В. Психология современной семьи [Текст]: монография / Т. В. Андреева. — СПб. : Речь, 2005. — 436 с
7. Андреева, Т. В. Психология семьи [Текст] / Т.В. Андреева. — СПб.: Речь, 2007. — 384 с.
8. Бабунова, Е. С. Психология семьи и семейного воспитания [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Бабунова. — 2-е изд., стер. — М. : Флинта, 2015. — 62 с.
9. Бачурина, А. В. Роль территориального комплекса социального обслуживания семьи и детей в реализации государственной семейной политики на территории в повышении эффективности социального

- обслуживания семьи и детей [Текст] / А.В. Бачурина // Семья и будущее России : материалы междунар. науч.- практ. конф. (10-13 февр. 2008 г.). — Екатеринбург, 2008. — С. 16-17.
10. Беляева, М. А. Деятельность специалиста социальной работы по профилактике проблем репродуктивного поведения молодежи в профильных медико-социальных учреждениях [Текст] / М.А. Беляева// Социальная работа и сестринское дело в системе здравоохранения: проблемы профессиональной деятельности и инновации в подготовке кадров: материалы второй межрегион. науч.-практ. конф. (17-19 ноября 2009 г.) / Урал. гос. мед. академ. — Екатеринбург, 2009. — С.101 - 106.
 11. Берн, Э. Супружеские игры. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Общ. ред. М.С. Мацковского. — СПб.: Лениздат, 1992. — С.73-90.
 12. Бэндлер, Р. Семейная терапия. [Текст] / Р. Бэндлер, Дж. Гриндер, В. Сатир — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. — 160 с
 13. Васильев, Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. Методический материал [Текст] / Н. Н. Васильев— СПб.:Речь, 2003 —170с.
 14. Васягина, Н. Н. К вопросу о самосознании матери [Текст] / Н. Н. Васягина // Актуальные проблемы психологии личности: сборник научных трудов / Урал. гос. пед. ун-т, Фак. психологии, Каф. психологии личности ; отв. ред. Н. Н. Васягина. — Екатеринбург., 2005. — № 3. — С. 29-34.
 15. Волкова, А. Н., Методические приемы диагностики супружеских отношений. [Текст] / А. Н. Волкова, Т. Н. Трапезникова // Вопросы психологии, СПб., 2009. — №5. —С.110-116.
 16. Гагай, В. В. Семейное консультирование [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений [Текст] / В. В. Гагай. — СПб. : Речь, 2010. — 317 с.

17. Гребенников, И. В. Основы семейной жизни [Текст] / И. В. Гребенников. — М.: Просвещение, 2000. — 280с.
18. Гурко, Т. А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи. Психология семьи [Текст]: хрестоматия / Т.А. Гурко. — М.: Бохрах, 1998. — 486с.
19. Дементьева, И. Ф. Первые годы брака. Проблемы становления молодой семьи. [Текст] / И. Ф. Дементьева. — М., 1991. — 112с.
20. Дивицына, Н. Ф. Семейведение [Текст]: учебное пособие / Н.Ф. Дивицына. . — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. — 325с.
21. Добрыгин, М. В. Репродуктивное поведение и проблема планирования в молодой семье [Текст] / М.В. Добрыгин // Теоретические и практические аспекты деятельности специалистов социальной сферы : материалы студен. науч.- практ. конф. / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2006. - С. 60-75.
22. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В.Н. Дружинин — Екатеринбург: Деловая кн., 2000. — 200с.
23. Духновский, С. В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: [Текст] учеб. пособие / С.В. Духновский. — Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. — 124 с.
24. Дымнова, Т. И. Психология семейного образа жизни [Текст]: учеб.- практ. пособие / Т.И. Дымнова. — М.: Пед. о-во России, 2005. — 144 с.
25. Ермихина, М. О. Формирование осознанного родительства на основе субъективно-психологических факторов [Текст]: дис.... канд. псих. наук / М.О. Ермихина. — Казань: [б.и.], 2003. — 140 с.
26. Захарова, Ж. А. Комплексная поддержка молодой семьи [Текст] / Ж.А. Захарова, Ю.В. Румянцева // Социальная работа с молодежью : учеб. пособие для студентов вузов / Н.Ф. Басов [и др.]; под ред. Н.Ф. Басова. — М., 2007. — Гл. 7. — С. 131-148.
27. Зацепин, В. И. О жизни супружеской [Текст] / В.И. Зацепин. — М., 1978. — 144 с.

28. Зубкова, Т. С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи [Текст]: учеб. пособие для студентов сред. проф. Образования / Т.С. Зубкова, Н.В. Тимошина. — М.: Академия, 2004. — 224 с.
29. Зуйкова, Е. М. Молодая семья [Текст] / Е.М. Зуйкова, Н.В. Кузнецова. — М.: Инфра-М, 2006. — 186 с.
30. Иванова, Л. М. Судьба молодой семьи. [Текст] /Л. М. Иванова, — М.: ЭКСМО, 2009. — 378с.
31. Калмыкова, Е.С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни учеб. пособие [Текст] / Е.С. Калмыкова, Д.Я. Райгородский. — Самара: Бахрах, 2002. — 282 с.
32. Кипнис, М. Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга [Текст] / М.Ш. Кипнис, — М.: АСТ, 2016. — 640с.
33. Клюкина, Э. С. Концепция социального сопровождения молодых семей с детьми: потенциал семейной политики на Кольском Севере [Текст] / Э.С. Клюкина // Вестник ГОУ ВПО УГТУ-УПИ : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / отв. ред. Ю.В. Вишневский. — Екатеринбург, 2005. — № 3 (55). — Ч. 1. — С. 289-293.
34. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста [Текст]: учеб. пособие / под ред. Л.М. Шипицыной. — СПб.: Речь, 2003. — 240 с.
35. Кондрашенко, В.Т., Донской Д. И., Игумнов С.А. Основы семейной психотерапии и семейного психологического консультирования [Текст] / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской, С. А. Игумнов // Общая психотерапия. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. — С. 387-397.
36. Концепция государственной политики в отношении молодой семьи : Письмо Минобрнауки РФ от 08.05.2007 N АФ-163/06 [Текст]//Вестник образования России. — 2007. — №17. — С.29-44.

37. Коряковцева, О.А. Комплексная поддержка молодой семьи [Текст]: учебно методическое пособие для студентов вузов / О.А. Коряковцева, М. И. Рожков. — М.: ВЛАДОС, 2008. — 204с.
38. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними [Текст] / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. — СПб. : Речь, 2005. — 240 с
39. Левкович, В. К. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов. [Текст] / В. К. Левкович // Психологический журнал. — 2010. — №3. — С.126-137.
40. Левкович, В.П. Методика диагностики супружеских отношений [Текст] / В. К. Левкович, О. Э. Зуськова // Вопросы психологии. 1987. — № 4. — С. 128-134.
41. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития [Текст]: учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В.Г. Маралов. — 2-е изд. стер. — М.: Академия, 2004. — 256 с.
42. Мацковский, М. С. Социология семьи: Проблемы теории, методологии и методики [Текст] / М. С. Мацковский, АН СССР. Ин-т социологии; Отв. ред.Г. С. Батыгин. — М. : Наука, 1989. — 116с.
43. Минюрова, С. А. Психологическое сопровождение материнства. Смысловое переживание материнства [Текст]: учеб. пособие для студентов пед. вузов / С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2005. — 166 с.
44. Михайлова, Т. А. Социально-педагогическое сопровождение студентов с особыми адаптивными возможностями в процессе получения среднего профессионального образования [Текст]: автореф. дис.... канд. пед. наук / Т.А. Михайлова. — М.: [б.и.], 2008. — 24 с.
45. Молодая семья: проблемы и перспективы социальной поддержки монография [Текст]/ Краснояр. Гос. ун-т, Юрид. Ин-т, соц.-правовой факультет; под общей редакцией Е. В. Жижко, С. Д. Чигановой. — Красноярск: РУМЦ ЮО, 2005. — 300с.

46. Морозов, А.В. Социальная психология. [Текст] / А. В. Морозов — М.: Академический проект, 2009. — 340с.
47. Мустаева, Ф. А. Семья в условиях финансово-экономического кризиса [Текст] / Ф. А. Мустаева // Социс. — (Социология семьи). — 2010. — № 7. — С. 66-68.
48. Мустаева, Ф.А. Основы социальной педагогики [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Ф.А. Мустаева – 2-е изд., перераб. и доп. — М: Академический проект, Екатеринбург: Деловая Книга, 2002. — 416 с.
49. Навайтис, Г.А. Семья в психологической консультации [Текст] /Г. А. Навайтис — Моск. психол.-социал.ин-т. — М. : Моск. психол.-социал. ин- т; Воронеж : МОДЭК, 1999. — 224 с
50. Обозов, Н.Н. Диагностика супружеских затруднений[Текст] /Н. Н. Обозов // Психологический журнал. 2010. — №2. С.98—101
51. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] :учеб. пособие/ Р. В. Овчарова. — М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. — 320с.
52. Орлов, Ю. Н. Семья глазами психолога. [Текст] / Ю. Н. Орлов — М: Владос, 2011. — 263с.
53. Основы психологии семьи и семейного консультирования [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов / Л. Г. Жедунова [и др.]; под ред. Н. Н. Посысоева. — М. : Владос-Пресс, 2004. — 328 с.
54. Основы социальной педагогики [Текст]: Учеб. пособ. для студ. пед. вузов / Под ред. П.И. Пидкасистого. — М.: Педагогическое общество России, 2002. — 608 с.
55. Основы социальной работы [Текст]: учебник / под ред. П. Д. Павленок. - 2-е изд., испр. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2004. — 395с.
56. Психологическое сопровождение материнства [Текст]: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 17-19 дек. 2007 г., Екатеринбург / Урал. гос.

- пед. ун-т,; науч. ред. Н.Н. Васягина. — Екатеринбург : [б. и.], 2007. — 100 с.
57. Психология семьи [Электронный ресурс]: учебное пособие / ; сост. М. В. Лукьянова ; сост. С. В. Офицера; Министерство образования и науки РФ ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 138 с.
58. Психолого-педагогическое сопровождение молодой семьи в вузе [Текст] // Психолого-педагогическое сопровождение семьи в культурном многообразии современного мира : сб. материалов всерос. студен. олимпиады по спец. "Педагогика и психология", 15-17 окт. 2008 г. / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. Н. В. Жукова. — Екатеринбург., Екатеринбург, 2008. — С. 50-54.
59. Пэйдж, С. Супружеская жизнь: путь к гармонии. / Пер. с англ. - М.: Академия, 2009. – 450с.
60. Райгородский, Д. Я. Психология семьи : Хрестоматия: Учеб.пособие для фак.психологии, социологии, экономики и журналистики / Ред.-сост.Д.Я.Райгородский. — Самара : БАХРАХ-М, 2002. — 752с
61. Раппопорт А.Р. Системный подход в психологии [Текст] / А.Р. Раппопорт // Психол. журн. — 1994. - Т. 15. — (Методологические и теоретические проблемы психологии)., 1994. — - Т. 15, № 3. — С. 3-16.
62. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб.: Ювента, 2009. – 281с.
63. Семья и общество. / Под ред. А.Г. Карчева. – М.: Наука, 2008. – 128с.
64. Смехов В. А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье. // Вопросы психологии. - 2007. - №4. - С.145-150.
65. Смирнова, Е. Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования осознанного родительства в молодой семье [Текст] : автореф. дис. ...канд. псих. наук/ Е.Г. Смирнова. - Екатеринбург:[б.и.], 2008. - 24 с.

66. Социальная работа [Текст]: учеб. пособие / под общей ред. В.И. Курбатова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.-576 с.
67. Социальная работа с семьей в системе местного самоуправления [Текст]: учебное пособие/ под ред. В.П. Малыхина. - М.: 2000. - 179 с.
68. Столин В. В. и др. Опросник удовлетворенности браком. // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. - 2010. - №2. - С.54-61.
69. Стуколова, М. М. Семейные конфликты и их особенности[Текст]: / М. М. Стуколова // Вопросы психологии. — 2000. — № 4.
70. Сысенко, В. А. Психодиагностика супружеских взаимоотношений [Текст]: научно-метод. пособие / В.А. Сысенко. — М.: 1998. — 109 с.
71. Тетерлева, Е. А. Семейное консультирование и психотерапия [Текст] : учеб.- метод. пособие / Е. А. Тетерлева; Урал. гос. пед. ун-т, Каф. психологии развития. — Екатеринбург : [б. и.], 2007. — 44 с.
72. Технология социальной работы [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/под ред. И.Г. Зайнышева. — М.: ВЛАДОС, 2002. — 240 с.
73. Харчев, А. Г. Социология семьи: проблемы становления [Текст] / А.Г. Харчев. — М., 2002. — 254 с.
74. Холостова, Е.И. Глоссарий социальной работы[Текст] / Е.И. Холостова. — М.: «Дашков и К°», 2011. — 130 с.
75. Целуйко, В. М. Психология неблагополучной семьи [Текст]: Кн.для педагогов и родителей / В.М.Целуйко. — М. : ВЛАДОС, 2004. — 272с
76. Шнейдер, Л. Б.. Семейная психология [Текст]: Учеб.пособие для вузов / Л. Б.Шнейдер. — М. : Акад.Проект; Екатеринбург: Деловая кн., 2005. — 768с. — (Учебное пособие для вузов). — Библиогр.: с.732-762
77. Щеколдина. С. Д. Тренинг толерантности. - М.: «Ось-89», 2004. – 80с.
78. Эйдемиллер, Э. Г. История развития семейной психотерапии: основные направления и методы [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис // Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — СПб., СПб., 2008. — - Гл. 4. — С. 323-450.

79. Эйдемиллер, Э. Г. Методики изучения семьи в ходе семейной психотерапии [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис // Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — СПб., СПб., 2008. — С. 567-632.
80. Эйдемиллер, Э. Г. Семья как источник психической травматизации личности [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис // Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — СПб., СПб., 2008. — - Гл. 1. — С. 37-62.

Приложение 1

Методика «Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре» («РОП»), Волкова А.Н.

Методика РОП позволяет определить:

1. представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнеров. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ);

2. представления супругов о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций объединены в шкале ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП).

Материал методики

Два набора из 36 карточек, на каждой из которых нанесены номер и текст суждения (см. текст опросника). Два набора из 4 карточек-классификаторов с одной из следующих надписей на каждой: «Полностью согласен», «В общем это верно», «Это не совсем так», «Это неверно».

Процедура проведения обследования

Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и с письменной инструкцией.

Инструкция

На предложенных вам карточках напечатаны различные утверждения о браке, семье, отношениях мужа и жены. Перед вами лежат четыре карточки с напечатанными вариантами ответов: «Полностью согласен», «В общем это верно», «Это не совсем так», «Это неверно». Внимательно читая каждое утверждение, распределите все карточки соответственно этим четырем вариантам ответов. Если вы полностью разделяете утверждение, положите его под карточкой «Полностью согласен». Если вы считаете, что

утверждение верно, но с небольшими оговорками и дополнениями, положите его под карточкой «В общем это верно». Если утверждение кажется вам непригодным для вас, но в нем есть что-то, с чем вы согласны, положите его под карточкой «Это не совсем так». Если вы категорически не согласны с утверждением, положите его под карточкой «Это неверно». Распределяя карточки с утверждениями на четыре группы, постарайтесь выразить ваше личное мнение, а не то, что принято среди ваших близких и друзей. Благодарим за участие в психологическом обследовании.

После выполнения супругами задания консультант регистрирует ответы мужа и жены в протоколе консультационного исследования (форма): утверждение, отнесенное к группе «Полностью согласен», оценивается в 3 балла, отнесенное к группе «В общем это верно» — в 2 балла, отнесенное к группе «Это не совсем так» — в 1 балл и отнесенное к группе «Это неверно» — в 0 баллов. Здесь же в протоколе консультант суммирует баллы по каждому показателю шкалы семейных ценностей (ШСЦ). По двум первым показателям эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец протокола. Итоговые баллы остальных показателей вычисляются как полусумма баллов по подшкалам «Ожидание» и «Притязание».

БЛАНК РЕГИСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ					
Ф.И.О. _____					
Дата исследования _____ 20 ____ г.					
Возраст _____					
Семейный стаж _____					
Количество детей _____					
Протокол исследования семейных ценностей					
Шкала семейных ценностей	№ кар-точки	Баллы	№ кар-точки	Баллы	Общий показатель
Интимно-сексуальная	1				
	2				
	3				
	Σ =				

Шкала семейных ценностей	№ кар-точки	Баллы	№ кар-точки	Баллы	Общий показатель
Личностная идентификация с супругом	4				
	5				
	6				
	Σ =				
Хозяйственно-бытовая	Ожидание		Притязание		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	Σ =		Σ =		
Родительско-воспитательная	10		25		
	11		26		
	12		27		
	Σ =		Σ =		
Социальная активность	13		28		
	14		29		
	15		30		
	Σ =		Σ =		
Эмоционально-психотерапевтическая	16		31		
	17		32		
	18		33		
	Σ =		Σ =		
Внешняя привлекательность	19		34		
	20		35		
	21		36		
	Σ =		Σ =		

Интерпретация шкал семейных ценностей

1. Шкала значимости сексуальных отношений в супружестве (интимно-сексуальная). Высокие оценки (7 — 9 баллов) означают, что супруг (супруга) считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к супруге (супругу) существенно зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера. Низкие оценки (менее 3 баллов) интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.

2. Шкала, отражающая установку мужа (жены) на личностную идентификацию с брачным партнером (ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения). Низкие оценки по шкале личностной идентификации с супругом (менее 3 баллов) предполагают установку на личностную автономию.

3. Шкала, измеряющая установку супруга (супруги) на реализацию хозяйственно-бытовых функций семьи (или хозяйственно-бытовая). Эта шкала, как и последующие, имеет две подшкалы.

Подшкала ролевые ожидания — оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного выполнения бытовых задач. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга (супруги) в организации быта, тем большее значение имеют хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера.

Подшкала ролевые притязания отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка шкалы рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

4. Шкала, позволяющая судить об отношении супруга (супруги) к родительским обязанностям (или родительско-воспитательная).

Подшкала ролевые ожидания показывает выраженность установки супруга (супруги) на активную родительскую позицию брачного партнера.

Подшкала ролевые притязания отражает ориентацию мужа (жены) на собственные обязанности по воспитанию детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга (супруги) родительских функций. Чем выше оценка по шкале, тем большее значение придает муж (жена) роли отца (матери), тем более он (она) склонен (склонна) считать родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

5. Шкала, отражающая установку супруга (супруги) на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений (шкала социальной активности).

Подшкала ролевые ожидания измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль.

Подшкала ролевые притязания иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга (супруги). Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для мужа (жены)

внесемейных интересов, являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супругов.

6. Шкала, отражающая установку супруга (супруги) на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака (или эмоционально-психотерапевтическая).

Подшкала ролевые ожидания измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль «эмоционального лидера» семьи в вопросах коррекции психологического климата, оказания моральной и эмоциональной поддержки, создания «психотерапевтической атмосферы».

Подшкала ролевые притязания показывает стремление мужа (жены) быть «семейным психотерапевтом». Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга (супруги) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентации на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

7. Шкала, отражающая установку мужа (жены) на значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды (шкала внешней привлекательности).

Подшкала ролевые ожидания отражает желание супруга (супруги) иметь внешне привлекательного партнера.

Подшкала ролевые притязания иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель ориентации супруга (супруги) на современные образцы внешнего облика.

Интерпретация результатов обследования

Обработка и анализ результатов предполагают три этапа.

1. Анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и ролевых притязаний мужа (жены). Проводится на основании подсчета баллов в протоколе консультационного исследования. В результате подсчета консультант имеет данные:

— характеризующие представления мужа (жены) об иерархии семейных ценностей. Чем больше величина балла по шкале семейных ценностей, тем значимее для супруга (супруги) данная сфера жизнедеятельности семьи.

Семейные ценности	Интимно - сексуальная	Личностная идентификация	Хозяйственно - бытовая	Родительско - воспитательная	Социальная активность	Эмоционально - психотерапевтическая	Внешняя привлекательность
ШСЦ мужа							
ШСЦ жены							
ССЦ							

Примечание. ШСЦмужа и ШСЦжены — показатели по шкалам семейных ценностей мужа и жены соответственно, ССЦ — согласованность семейных ценностей супругов.

— отражающие ориентацию мужа (жены) на активное ролевое поведение брачного партнера {ролевые ожидания), на собственную активную роль в семье по реализации семейных функций (ролевые притязания).

2. Сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок мужа и жены. Для этого необходимо составить таблицу, с помощью которой определяется степень согласованности семейных ценностей супругов (табл. 11). Согласованность семейных ценностей характеризуется разностью баллов показателей шкалы семейных ценностей мужа и шкалы семейных ценностей жены. Чем меньше разность, тем больше согласованность представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи. Разность до 3 баллов не будет вызывать проблемных взаимоотношений, а разность более 3 баллов свидетельствует о довольно высокой степени конфликтности супругов.

3. Определение степени ролевой адекватности супружеской пары в пяти сферах межличностного взаимодействия в семье (показатели 3—7

баллов ШСЦ). Для этого необходимо составить таблицу, в которой ролевая адекватность мужа будет равна разности баллов оценок ролевых притязаний жены и ролевых ожиданий мужа; соответственно ролевая адекватность жены будет равна разности баллов, характеризующих ролевые притязания мужа и ролевые ожидания жены. Чем меньше разность, тем больше ролевая адекватность супруга (супруги) и, следовательно, ориентация жены (мужа) на личное выполнение определенной функции соответствуют установкам мужа (жены) на активную роль брачного партнера в семье.

После заполнения таблицы подсчитывается суммарный балл по столбцам РАм и РАж и записывается под соответствующими столбцами.

Ролевая адекватность супружеской пары

Семейные ценности	Ролевые установки		РАм	Ролевые установки		РАж
	Пж	Ом	Пж — Ом	Пм	Ож	Пм — Ож
Хозяйственно-бытовая						
Родительско-воспитательная						
Социальная активность						
Эмоционально-психотерапевтическая						
Внешняя привлекательность						

Примечание. РАм — ролевая адекватность мужа; РАж — ролевая адекватность жены; Пм и Пж — оценки ролевых притязаний мужа и жены соответственно; Ом и Ож — оценки ролевых ожиданий мужа и жены соответственно.

По результатам проведения методики должно быть составлено диагностическое заключение и даны конкретные рекомендации супружеской паре. Анализируя степень согласованности семейных ценностей мужа и жены, консультант акцентирует внимание супругов на тех семейных ценностях, которые характеризуются наименьшим совпадением, так как их рассогласование является одной из причин ролевого несоответствия в

супружеской паре. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье.

Текст опросника «Роль ожидания и притязания в браке»

Вариант для женщин

1. Настроение и самочувствие человека зависят от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Муж — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж — это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота мужа — обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт семьи.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.
13. Мне нравятся энергичные, деловые мужчины.
14. Я очень ценю мужчин, всерьез увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моего мужа.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.

17.Для меня главное — чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такой, какая я есть.

18.Муж — это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.

19.Мне нравится, когда мой муж красиво и модно одет.

20.Мне нравятся видные, рослые мужчины.

21.Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно смотреть.

22.Самая главная забота женщины, чтобы в семье все были обихожены.

23.Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.

24.Я собираю полезные советы хозяйке: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.

25.Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.

26.Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.

27.Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.

28.Я стремлюсь найти свое место в жизни.

29.Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.

30.Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.

31.Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.

32.Окружающие часто доверяют мне свои беды.

33.Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.

34.Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.

35.Я люблю красивую одежду, ношу украшения, использую косметику.

36.Я придаю большое значение своему внешнему виду.

Вариант для мужчин

1.Настроение и самочувствие человека зависят от удовлетворения его сексуальных потребностей.

- 2.Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
- 3.Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.
- 4.Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
- 5.Жена — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
- 6.Жена — это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
- 7.Самая главная забота жены — чтобы в семье все были накормлены и ухожены.
- 8.Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
- 9.Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка своего дома.
10. хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
- 11.Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
- 12.Для меня главное в женщине, чтобы она была хорошей матерью моим детям.
- 13.Мне нравятся деловые и энергичные женщины.
- 14.Я очень ценю женщин, всерьез увлеченных своим делом.
- 15.Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.
- 16.Жена должна прежде всего создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу в семье.
- 17.Для меня главное — чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, какой я есть.
- 18.Жена — это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
- 19.Мне очень нравится, когда моя жена красиво и модно одета.

20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.
21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Я всегда знаю, что нужно купить для нашего дома.
23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я могу сделать ремонт и отделку квартиры, починить бытовую технику.
25. Дети любят играть со мной, охотно общаются, идут на руки.
26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я принимал бы активное участие в воспитании своего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь найти свое место в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придирчиво отношусь к покрою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

Приложение 2

Методика «Особенности общения между супругами», Ю. Е. Алешина,
Л.Я.Гозман, Е.М.Дубовская

Параметры межкужеского общения, которые позитивно влияют на формирование успешных отношений между супругами:

1. Кужеские отношения тем лучше, чем больше самораскрытие супругов в процессе общения. Это значит, что муж и жена в успешном межличностном общении могут быть искренними, доверять друг другу самые глубокие и заветные тайны, не боясь неприятия и осуждения.

2. Наличие у супругов возможно большего числа общих ожиданий и установок, проявляющихся в процессе общения. Через общение супруги должны постоянно чувствовать свое сходство в отношении к окружающему миру и людям.

3. Чем более тонна невербальная коммуникация между супругами, тем успешнее межличностные отношения, т.е. супруги в счастливых браках не только правильно понимают то, что они говорят друг другу, но и «правильно читают» позы, взгляды, жесты, выражения лица.

4. Важным фактором успешности межличностных отношений супругов является наличие в их общении общих символов, которые могут выступать в самой разной форме, — это свой, никому другому не понятный, язык, наличие ласковых прозвищ и обращений, семейные традиции и обряды и др.

5. Чем чаще успешное межличностное общение между супругами, тем лучше их межличностные отношения в целом. Это значит, что счастливые пары достаточно часто беседуют и оценивают разговоры как «настоящему задушевные», доверительные, являющиеся для них ярким свидетельством единства и взаимопонимания.

6. В успешных браках через межличностное общение супруги постоянно подтверждают свое сходство в восприятии кужеских ролей, а

также позиций, занимаемых ими в семье в целом, и тех функций и обязанностей, которые каждый из них выполняет ежедневно.

7. Важнейшей характеристикой успешных супружеских отношений является наличие между супругами глубокого взаимопонимания. Это означает, что каждый партнер принимает и не осуждает взгляды и поведение другого, даже если оно не во всем соответствует его собственному, ему не требуется что-то объяснять или оправдываться.

8. Межличностное общение супругов тем успешнее, чем больше взаимной эмпатии они проявляют в нем. Несомненно, что без сопереживания, сочувствия, соучастия успешное межличностное общение между супругами невозможно.

Параметры диагностики:

1. сходство во взглядах;
2. общие символы;
3. доверительность общения;
4. взаимопонимание.
5. психотерапевтичность общения,
6. легкость общения.

Опросник состоит из шести шкал. Опросник содержит 48 вопросов.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на предложенные ниже вопросы. Постарайтесь, чтобы выбранный вариант ответа наиболее полно соответствовал именно Вашей точке зрения на ситуацию, сложившуюся в Вашей семье.

Текст опросника

Можно ли сказать, что вам с женой (мужем), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

Часто ли у вас в разговоре с женой (мужем) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

- А. Очень редко.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Очень часто.

Есть ли у вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас обоих одно и то же, и вы с удовольствием используете их?

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т.п.?

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

Как вы думаете, чувствует ли ваша жена (муж), нравится ли вам то, что она (он) говорит или делает, если вы прямо ей (ему) об этом не говорите?

- А. Практически всегда.
- Б. Достаточно часто.
- В. Довольно редко.
- Г. Практически никогда.

Рассказываете ли вы жене (мужу) о своих отношениях с другими людьми?

- А. Рассказываю практически все.
- Б. Рассказываю достаточно много.
- В. Рассказываю довольно мало.
- Г. Не рассказываю практически ничего.

7. Бывают ли у вас с женой (мужем) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками?

А. Да, бывают почти постоянно.

Б. Бывают довольно часто.

В. Бывают достаточно редко.

Г. Нет, не бывают почти никогда.

Насколько хорошо ваша жена (муж) понимает вас?

А. Очень хорошо понимает.

Б. Скорее хорошо, чем плохо.

В. Скорее плохо, чем хорошо.

Г. Совсем не понимает.

Можно ли сказать, что ваша жена (муж) чувствует, что вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

Как вы считаете, рассказывает ли вам жена (муж) о своих неудачах и промахах?

А. Рассказывает практически всегда.

Б. Рассказывает достаточно часто.

В. Рассказывает довольно редко.

Г. Не рассказывает практически никогда.

Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и то же воспоминание?

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

Когда у вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с женой (мужем)?

- А. Да, практически всегда.
- Б. Достаточно часто.
- В. Довольно редко.
- Г. Нет, почти никогда.

Как вы думаете, есть ли темы, на которые жене (мужу) трудно и неприятно разговаривать с вами?

- А. Таких тем очень много.
- Б. Их довольно много.
- В. Их достаточно мало.
- Г. Таких тем очень мало.

Бывает ли так, что в разговоре с женой (мужем) вы чувствуете себя скованно, не можете подобрать нужных слов?

- А. Очень редко.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Очень часто.

Есть ли у вас с женой (мужем) семейные традиции?

- А. Да.
- Б. Скорее да, чем нет.
- В. Скорее нет, чем да.
- Г. Нет.

Может ли ваша жена (муж) без слов понять, какое у вас настроение?

- А. Практически никогда.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Практически всегда.

Можно ли сказать, что у вас с женой (мужем) одинаковое отношение к жизни?

А. Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

Бывает ли так, что вы не рассказываете жене (мужу) новость, важную для вас, но к ней (нему) не имеющую прямого отношения?

А. Очень редко.

Б. Достаточно редко.

В. Довольно часто.

Г. Часто.

Рассказывает ли вам жена (муж) о своем физическом состоянии?

А. Рассказывает почти все.

Б. Рассказывает достаточно много.

В. Рассказывает довольно мало.

Г. Не рассказывает почти ничего.

Чувствуете ли вы, нравится ли вашей жене (мужу) то, что вы делаете или говорите, если она (он) прямо не говорит об этом?

А. Практически всегда.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Практически никогда.

Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей?

А. Нет.

Б. Скорее нет, чем да.

В. Скорее да, чем нет.

Г. Да.

Как вы думаете, может ли ваша жена (муж) предсказать, понравится ли вам тот или иной фильм, книга и т.п.?

А. Думаю, да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Думаю, нет.

Если вам случается совершить ошибку, рассказываете ли вы жене {мужу) о своих неудачах?

А. Не рассказываю практически никогда.

Б. Рассказываю довольно редко.

В. Рассказываю достаточно часто.

Г. Рассказываю практически всегда.

Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему?

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

Как вы считаете, насколько ваша жена (муж) откровенна с вами?

А. Полностью откровенна.

Б. Скорее, откровенна (откровенен).

В. Скорее, неоткровенна.

Г. Совсем неоткровенна.

Можно ли сказать, что вам легко общаться с женой (мужем)?

А Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом?

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

Бывает ли так, что после того, как вы рассказали жене (мужу) о чем-то очень для вас важном, вам приходилось пожалеть, что вы «сболтнули лишнее»?

А. Нет, практически никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Да, почти всегда.

Как вы думаете, если у вашей жены (мужа) неприятности, плохое настроение, становится ли ей (ему) легче от общения с вами?

А. Нет, почти никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Да, практически всегда.

Насколько вы откровенны с женой (мужем)?

А. Полностью откровенен (откровенна).

Б. Скорее, откровенен.

В. Скорее, неоткровенен.

Г. Совсем неоткровенен.

Всегда ли вы чувствуете, когда ваша жена (муж) обижена (обижен) или раздражена (раздражен) чем-то, если она (он) не хочет вам этого показать?

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для вас вопросу не совпадают с мнением вашей жены (мужа)?

А. Очень редко.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Очень часто.

Бывает ли так, что ваша жена (муж) не делится с вами новостью, которая важна лично для нее (него), но к вам непосредственного отношения не имеет?

А. Очень часто.

Б. Довольно часто.

В. Достаточно редко.

Г. Очень редко.

Можете ли вы без слов понять, какое у вашей жены (мужа) настроение?

А. Практически всегда.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Практически никогда.

Часто ли возникает у вас с женой (мужем) «чувство мы»?

А. Очень часто.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Очень редко.

Насколько хорошо вы понимаете свою жену (мужа)?

А. Совсем не понимаю.

Б. Скорее плохо, чем хорошо.

В. Скорее хорошо, чем плохо.

Г. Полностью понимаю.

Рассказывает ли вам жена (муж) о своих отношениях с другими людьми?

А. Не рассказывает практически ничего.

Б. Рассказывает довольно мало.

В. Рассказывает достаточно много.

Г. Рассказывает практически все.

Бывает ли так, что в разговоре с вами жена (муж) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?

- А. Очень редко.
- Б. Достаточно редко.
- В. Довольно часто.
- Г. Очень часто.

Есть ли у вас тайны от жены (мужа)?

- А. Есть.
- Б. Скорее есть, чем нет.
- В. Скорее нет, чем есть.
- Г. Нет.

Часто ли вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?

- А. Очень часто.
- Б. Достаточно часто.
- В. Довольно редко.
- Г. Очень редко.

Есть ли темы, на которые вам трудно и неприятно говорить с женой (мужем)?

- А. Таких тем очень много.
- Б. Их довольно много.
- В. Их довольно мало.
- Г. Таких тем очень мало.

Часто ли у вас с женой (мужем) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?

- А. Очень редко.
- Б. Довольно редко.
- В. Достаточно часто.
- Г. Очень часто.

Как вы думаете, можно ли сказать, что вашей жене (мужу) легко общаться с вами?

А. Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

Рассказываете ли вы жене (мужу) о своем физическом состоянии?

А. Рассказываю почти все.

Б. Рассказываю достаточно много.

В. Рассказываю довольно мало.

Г. Не рассказываю почти ничего.

Как вы думаете, приходилось ли вашей жене (мужу) жалеть, что она (он) рассказала (рассказал) вам что-то очень важное для нее (него)?

А. Практически никогда.

Б. Довольно редко.

В. Достаточно часто.

Г. Практически всегда.

Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что у вас с женой (мужем) существует свой язык, не известный никому из окружающих?

А. Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

Как вы считаете, есть ли у вашей жены (мужа) тайны от вас?

А. Да.

Б. Скорее да, чем нет.

В. Скорее нет, чем да.

Г. Нет.

Бывает ли так, что когда вы находитесь среди других людей, жене (мужу) достаточно посмотреть на вас, чтобы понять, как вы относитесь к происходящему?

А. Очень часто.

Б. Достаточно часто.

В. Довольно редко.

Г. Очень редко.

Ключ отнесения вопросов к шкалам

Доверительность общения — вопросы:

а) 6, 23, 25, 39, 44;

б) 10, 19, 30, 37, 47.

Взаимопонимание между супругами — вопросы:

а) 4, 20, 31, 34, 36;

б) 5, 8, 9, 16, 22.

Сходство во взглядах супругов — вопросы: 1, 17, 21, 32, 42.

Общие символы семьи — вопросы: 3, 11, 15, 40, 46.

Легкость общения между супругами — вопросы: 2, 14, 26, 27, 48.

«Психотерапевтичность» общения — вопросы: 12, 28, 29, 41, 45.

Во всех вопросах, перед номером которых стоит «+», первой альтернативе (А) приписывается значение 4 балла, второй (Б) — 3 балла, третьей (В) — 2 балла, четвертой (Г) — 1 балл. Если перед номером вопроса стоит «-», то первой альтернативе (А) приписывается значение 1 балл, второй (Б) — 2 балла, третьей (В) — 3 балла, четвертой (Г) — 4 балла.

По каждой из шкал подсчитывается индекс, значение которого равно среднему арифметическому ответов входящие в шкалу вопросы.

Формулы расчета индекса по шкалам опросника «Особенности общения между супругами»

Шкала	Схема подсчета	Интерпретация результатов
1. Доверительность общения	а) +6, 44, 25 -39, 23 б) +10, 19, 30 - 37, 17	Чем выше балл, тем более доверительный характер носит общение в семье
2. Взаимопонимание между супругами	а) +4, 20, 31, 34 - 36 б) +5, 8, 9, 22 -16	Чем выше балл, тем больше взаимопонимания между супругами
3. Сходство во взглядах супругов	+1, 17, 32, 42 -21	Чем выше балл, тем более сходны взгляды супругов

4. Общие символы семьи	+3, 15, 40, 46 -И	Чем выше балл, тем больше оснований говорить о существовании «семейного» языка
5. Легкость общения между супругами	+14, 26, 43 -2, 27	Чем выше балл, тем легче супругам общаться между собой
6. «Психотерапевтичность» общения	+12, 28, 29, 45 - 41	Чем выше балл, тем «психотерапевтичнее» протекает процесс общения в семье

В связи с разделением по шкалам приписываются следующие баллы:

1.от 0-12-наличие сомнений

от 13-24-доверительные отношения

2.от 0-12-взаимопонимания нет или частично

от 13-24-наличие взаимопонимания между супругами 3.

от 0-12-нет сходство во взглядах

от 13-24-наличие сходство во взглядах

4.от 0-12-отсутствие символов в семье

от 13-24-наличие общих символов в семье

5.от 0-12-тяжело общаться друг с другом

от 13-24-легкость в общении

6.от 0-12-отсутствие психотерапевтичности в общении

от 13-24-наличие психотерапевтичности в общении

Приложение 3

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), В.В. Столин, Т.Л.

Романова, Г.П. Бутенко.

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В.В. Столиным, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

Инструкция:

"Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа "трудно сказать", "затрудняюсь ответить" и т.д.

Стимульный материал:

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:

а) верно,

б) не уверен,

в) неверно.

2. Ваши супружеские отношения приносят Вам:

а) скорее беспокойство и страдание,

б) затрудняюсь ответить,

в) скорее радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак:

- а) как удавшийся,
- б) нечто среднее,
- в) как неудавшийся.

4. Если бы Вы могли, то:

- а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги),
- б) трудно сказать,
- в) Вы бы не стали ничего менять.

5. Одна из проблем современного брака в том, что все "приедается", в том числе и сексуальные отношения:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

6. Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

- а) что Вы несчастнее других,
- б) трудно сказать,
- в) что Вы счастливее других.

7. Жизнь без семьи, без близкого человека—слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной:

- а) да, считаю,
- б) трудно сказать,
- в) нет, не считаю.

9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе:

- а) верно,
- б) не могу сказать,
- в) неверно.

11. Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то Вашим мужем (женой) мог бы стать:

- а) кто угодно, только не теперешний супруг (супруга),
- б) трудно сказать,
- в) возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга), рядом с Вами:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

13. К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

- а) верно,
- б) затрудняюсь сказать,
- в) неверно.

14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

- а) скорее всего в характере Вашего супруга (супруги),
- б) трудно сказать,
- в) скорее, в Вас самих.

15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

- а) усилились,
- б) трудно сказать,

в) ослабли.

16. Брак притупляет творческие возможности человека:

а) верно,

б) трудно сказать,

в) неверно.

17. Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

а) согласен,

б) нечто среднее,

в) не согласен.

18. К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:

а) верно,

б) трудно сказать,

в) неверно.

19. Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

а) верно,

б) трудно сказать,

в) неверно.

20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли:

а) верно,

б) трудно сказать,

в) неверно.

21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали:

а) верно,

б) трудно сказать,

в) неверно.

22. Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:

- а) согласен,
- б) трудно сказать,
- в) не согласен.

23. Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

24. По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- а) верно,
- б) трудно сказать,
- в) неверно.

Ключ : 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21 в, 22а, 23а, 24в.

Порядок подсчета результатов:

Если выбранный испытуемыми вариант ответа (а, б или в) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (б) - то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, - 0 баллов. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон тестового балла - от 0 до 48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Анализ. Нормы:

Различия между средними для разводящихся и благополучными достоверны по критерию Стьюдента ($t = 10,835$) на уровне значимости 0,01.

Доверительные интервалы с коэффициентом 0,95 для средних суммарных баллов равны:

для разводящихся (20, 76; 23, 36),

для "благополучных" (30, 92; 33, 34).

По критерию Фишера можно считать равными дисперсии обеих выборок с уровнем значимости 0,05.

Для практического использования норм теста ОУБ удобно взять целочисленные значения средних и дисперсий из них доверительных интервалов. Будем считать, что x (благополучных) = 32, а x (разводящихся) = 22, при этом их средние квадратичные равны 8. Тогда, учитывая нормальность полученных распределений, можно построить удобную таблицу для проведения экспресс-диагностики испытуемого по его суммарному баллу. Вся ось суммарных баллов теста разбивается на 7 категорий:

0-16 баллов — абсолютно неблагоприятные,

17-22 баллов — неблагоприятные,

23-26 баллов — скорее неблагоприятные,

27-28 баллов — переходные,

29-32 баллов — скорее благоприятные,

33-38 баллов — благоприятные,

39-48 баллов — абсолютно благоприятные.

Приложение 4

Результат повторной диагностики по методике «Особенности общения между супругами»

№ пары		Пол	Доверительность общения				Взаимопонимание между супругами				Сходство во взглядах супругов		Общие символы семьи		Легкость общения между супругами		«Психотерапевтичность» общения	
			до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Экспериментальная группа	4	Муж	15	16	16	16	18	19	15	15	10	12	17	18	16	16	17	17
		Жен.	14	14	19	19	19	20	18	18	12	13	15	16	18	18	15	16
	5	Муж	17	17	15	15	17	17	15	16	17	17	11	12	12	13	17	17
		Жен.	15	16	16	16	16	17	18	18	16	16	8	11	9	11	17	17
	6	Муж	17	17	16	16	14	14	17	17	19	19	22	22	19	19	18	19
		Жен.	17	17	18	19	16	16	15	16	11	11	20	20	11	11	20	11
	7	Муж	14	14	16	17	15	15	18	19	17	17	14	15	19	20	21	21
		Жен.	16	16	13	14	17	17	15	16	16	16	15	15	20	20	22	22
	8	Муж	14	15	15	15	17	17	15	15	10	12	16	16	12	12	16	16
		Жен.	13	14	16	16	15	16	14	14	6	10	15	15	7	12	17	17
	12	Муж	18	18	20	21	21	22	18	18	18	18	18	18	14	14	15	15
		Жен.	15	15	17	17	23	23	16	16	15	15	15	15	17	17	16	16

	14	Муж	1 1	1 3	1 8	1 8	1 4	1 4	1 6	1 6	1 8	1 8	15	1 5	1 0	1 0	1 3	1 3
		Жен.	1 3	1 4	1 5	1 5	1 6	1 6	1 3	1 3	1 5	1 5	17	1 7	1 3	1 3	1 5	1 5
	17	Муж	1 2	1 3	1 6	1 6	1 5	1 5	1 7	1 7	1 5	1 5	16	1 6	1 3	1 4	1 8	1 8
		Жен.	9 	1 2	1 5	1 5	1 3	1 4	1 4	1 5	1 6	1 6	19	1 9	1 0	1 3	1 3	1 3
	18	Муж	1 5	1 5	1 8	1 8	2 0	2 0	1 9	1 9	1 8	1 8	17	1 7	1 8	1 8	1 3	1 3
		Жен.	1 1	1 3	2 1	2 1	1 9	1 9	1 7	1 7	1 4	1 4	18	1 8	1 6	1 6	1 4	1 4
	19	Муж	1 6	1 6	1 3	1 3	8 	1 0	1 5	1 5	1 5	1 5	16	1 6	1 5	1 5	1 3	1 3
		Жен.	1 5	1 5	1 6	1 6	6 	1 0	1 3	1 3	1 6	1 6	14	1 4	1 5	1 5	1 5	1 5
	Среднее значение		14,35	14,25	16,45	16,65	15,95	16,45	15,9	16,2	15,2	15,65	15,9	16,25	14,7	15,35	16,25	16,4
Контрольная группа	1	Муж	1 5	1 5	1 6	1 6	1 8	1 8	2 0	2 0	1 5	1 5	17	1 7	2 0	2 0	1 6	1 6
		Жен.	1 7	1 7	1 6	1 6	2 2	2 2	2 0	2 0	1 8	1 8	20	2 0	2 2	2 2	1 7	1 7
	2	Муж	1 7	1 7	1 5	1 5	2 2	2 2	1 8	1 8	1 4	1 4	16	1 6	1 3	1 3	2 0	2 0
		Жен.	1 4	1 4	1 4	1 5	2 0	2 0	2 1	2 1	1 7	1 7	15	1 5	1 4	1 4	2 3	2 3
	3	Муж	2 0	2 0	1 4	1 4	1 5	1 5	1 8	1 8	1 9	1 9	13	1 4	1 4	1 4	1 7	1 7
		Жен.	2 1	2 1	1 6	1 6	1 5	1 5	2 1	2 1	1 6	1 6	15	1 5	1 8	1 8	1 5	1 5
	9	Муж	1 4	1 4	1 5	1 5	1 7	1 7	1 7	1 7	1 9	1 9	15	1 5	1 7	1 7	1 4	1 4
		Жен.	1 6	1 6	1 7	1 7	1 5	1 6	1 8	1 8	1 5	1 5	16	1 6	1 9	1 9	1 8	1 8
	10	Муж	1 7	1 7	1 5	1 5	1 7	1 7	2 2	2 2	2 0	2 0	19	1 9	1 8	1 8	1 7	1 7
		Жен.	1 6	1 6	1 4	1 4	1 9	1 9	2 1	2 1	1 9	1 9	20	2 0	1 7	1 7	1 4	1 4
	11	Муж	1 7	1 7	1 6	1 6	1 3	1 4	1 8	1 8	1 6	1 6	18	1 8	1 6	1 6	1 8	1 8
		Жен.	1 4	1 4	1 8	1 8	1 5	1 5	1 7	1 7	1 8	1 7	14	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5

	13	Муж	1 6	1 5	1 8	1 8	1 5	1 5	1 4	1 4	1 5	1 5	22	2 2	1 8	1 8	1 6	1 6
		Жен.	1 4	1 4	1 5	1 4	1 4	1 4	1 8	1 8	1 9	1 9	18	1 8	1 9	1 9	1 4	1 4
	15	Муж	1 4	1 4	1 6	1 6	1 6	1 6	1 5	1 5	1 5	1 5	20	2 0	1 6	1 6	1 3	1 4
		Жен.	1 7	1 8	1 7	1 7	1 4	1 4	1 9	1 9	1 8	1 8	18	1 8	1 5	1 5	1 5	1 5
	16	Муж	1 7	1 7	1 6	1 6	2 0	2 0	1 6	1 6	1 8	1 7	14	1 4	1 9	1 9	1 6	1 6
		Жен.	1 8	1 8	1 4	1 4	1 8	1 8	1 5	1 6	1 5	1 5	16	1 6	1 6	1 6	1 4	1 4
	20	Муж	1 5	1 5	1 8	1 8	1 7	1 7	2 0	2 0	2 0	2 0	19	1 9	1 8	1 8	1 4	1 4
		Жен.	1 4	1 4	1 6	1 6	1 5	1 5	1 9	1 9	2 1	2 1	17	1 7	1 9	1 9	1 5	1 5
	Среднее значение		16,15	16,15	15,8	15,8	16,85	17	18,35	18,4	17,35	17,35	17,1	17,2	17,15	17,2	16,05	16,05

Приложение 5

Упражнения для формирования образа «Я»

Упражнение «Мой характер»

Психолог предлагает группе ответить на вопрос: если бы вы были предметом, то каким? Каждый участник записывает на листе бумаги этот предмет и его качества, которые должны отражать его «Я», при этом не указывает своего имени. Подведение итогов. В данном упражнении подведение итогов необычно. После выполнения задания психолог собирает карточки с ответами и зачитывает их группе. Все участники описывают характер человека, закодировавшего себя таким образом. Желательно, чтобы участник обозначил себя, согласившись или нет с мнением остальных участников.

Упражнение «За что меня ценят»

Каждый участник, не указывая на карточке своего имени, записывает 5 качеств, которые больше всего ценит в себе и за которые его уважают другие. Перевернув лист бумаги, участник записывает 5 качеств, которые ему не нравятся в себе. Психолог собирает карточки, а затем, перемешав их, раздает участникам группы. Каждый участник, получив карточку и прочитав положительные и отрицательные качества, пытается представить себе этого человека и составляет рассказ о нем и его жизни. Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Что чувствовали участники группы, когда слушали рассказ о себе? Много ли было совпадений с их представлениями о своей жизни? Можно ли вообще относиться к себе объективно? Можно ли вообще воспринимать объективно других людей, особенно близких?

Упражнение «Русская матрешка» (Материалы: большая матрешка)

Один из участников тренинга берет в руки матрешку и начинает открывать ее, пока не найдет самую маленькую фигурку. Каждый слой

обозначает его сущность, так что под внешней оболочкой — каким видят его окружающие — скрываются более глубокие и тайные уровни.

Упражнение начинается словами: «Это я (фамилия и имя участника), каким меня видят окружающие...». Продолжение может быть таким: «Это я — такой, каким меня знают сослуживцы (друзья... семья... любимая... каким я являюсь на самом деле)». Можно направить разговор в определенное русло и просить высказываться лишь о лидерских качествах, потенциале, удачах и просчетах, страхах и ожиданиях. А можно оставить все как есть, дать участнику говорить в соответствии со своим уровнем открытости и рефлексии. Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Почему принято скрывать свои истинные черты характера, мотивы поведения и т. д.? Легко ли раскрыть истинную сущность человека? Как это можно сделать? Можно ли продолжать жить одной семьей, когда раскрываются скрытые черты личности супруга (супруги)? Как можно, и можно ли изменить черты личности любимого человека? А надо ли это делать? Может, лучше приспособиться?

Упражнение «Свое место»

Каждый человек пытается занять свое место в жизни, в том числе и в браке. Однако удастся это не каждому. Почему? На этот вопрос поможет ответить данное упражнение. Для проведения упражнения нужно подготовить площадку: любым способом наметить три условных места. На каждое место собирается первая, вторая или третья подгруппа. В ходе упражнения участникам каждый раз придется решать для себя вопрос: к какой из трех групп они относятся? Свое место они определяют в зависимости от ответа на поставленный вопрос: если они выбирают первый вариант ответа, то занимают место для подгруппы номер один, и т. д.

Инструкция: «Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически описывают ваши особенности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и в

соответствии со своим выбором займите, пожалуйста, место на своей площадке.

Итак, кто вы: «Марш Мендельсона», «Мурка», «Венский вальс»?

(Участники обдумывают ответ и разделяются на три группы. Когда выбор сделан, участники объясняют свои решения.)

Кто вы: ребенок, зрелый человек, пенсионер? (Речь не идет о реальном возрасте игрока, а лишь об образе — «душевный возраст» — на сколько лет человек себя ощущает.)

Кто вы: первое свидание, помолвка, золотая свадьба? Спальня, кухня, рабочий кабинет? Палатка, крепость, вилла? Обвиняемый, адвокат, прокурор? Табличка с надписью «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать!»? Выражения «С радостью!», «Надо подумать...», «Через мой труп!»? Прошедшее, настоящее, будущее?»

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Что понравилось, а что нет в игре? Ответ на какой вопрос был наиболее трудным? На какой вопрос было легче всего ответить и почему? Удивил ли вас выбор кого-то из ваших товарищей по команде? Поделитесь с этим участником своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор? Удалось ли вам в ходе игры открыть что-то в самих себе? Предложите, пожалуйста, свои тройки образов для товарищей по команде.

Упражнения по определению семейных ценностей

Упражнение «Семейные ценности»

(Материалы: список ценностей для каждого, большие листы белой бумаги, карандаши, ластик, краски)

1-й этап. Психолог раздает участникам материалы для упражнения и дает следующую инструкцию. «Вам предлагается список ценностей, которые люди, как правило, считают важными для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо — дополните его своими ценностями.

Список ценностей: наличие общих интересов; взаимное уважение; невмешательство в дела друг друга; любовь; преданность; сохранение самостоятельности и автономии членов семьи; материальное благополучие; национальная монолитность; благополучие в глазах окружающих; дисциплина и четкость; выполнение всеми членами семьи своих обязанностей; совместное проведение свободного времени; открытый дом — для друзей, родственников, коллег; много детей; хорошее здоровье; сотрудничество; непререкаемый авторитет родителей; доверие; взаимопомощь.

2-й этап.. «Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие — менее значимыми, а какие вообще находятся на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это — Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, самые принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями — те ценности, которые относительно важны для вас».

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей? Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи? Что значат для вас семейные ценности? Осознанно ли

происходит создание семейных ценностей в семье, или это происходит само собой? Как влияют ценности на семейные взаимоотношения?

Упражнение «История семьи»

Огромное значение в формировании семейных отношений имеют семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение. Проблема только в том, что не все их помнят, а если и помнят, то не умеют пользоваться. Упражнение предназначено для показа участникам тренинга влияния семейных традиций на устои семьи.

Психолог предлагает участникам сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Затем это предание можно рассказать группе. Слово предоставляется всем желающим. Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Какие чувства вызвали у каждого семейные воспоминания? Почему данная история была столь значимой для семьи, стала преданием? Можно ли сказать, что эта история отражает ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если да, то какие?

Упражнения по осознанию семейных ролей

Упражнение «Семейные стереотипы» (Материалы: доска (или большой лист бумаги) и маркеры)

Распределение ролей в семье всегда связано с представлениями о том, как члены семьи должны себя вести. Оно во многом определяется условиями воспитания самих родителей. Каждый член семьи ведет себя в соответствии с определенной системой ролей и может одновременно играть несколько ролей. Роли могут ограничивать человека либо способствовать его личностному росту и развитию. Но довольно часто семейные роли формируются под влиянием тех стереотипов поведения в семье, которые складываются у человека еще до семейной жизни.

На доске или листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников представления о ролях, которые, по их мнению (и по мнению общества) должны выполнять в семье муж и жена.

Записывается абсолютно все без цензуры. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, тренер определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это — стереотипная установка — «так говорят». Тренер записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика — «женский» и «мужской».

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать: хорошая хозяйка; заботливая мать; любящая и нежная жена; должна вкусно и разнообразно готовить; гладить мужу брюки и рубашки; убирать квартиру; создавать дома уют; заниматься здоровьем и воспитанием детей...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, появятся следующие: быть защитником семейного очага; обеспечивать семью; воспитывать детей сильными и выносливыми; уметь произвести дома

элементарный ремонт; заниматься обслуживанием домашней техники, уметь починить неисправность; отвечать за стабильность семьи...

Далее психолог просит группу высказаться по каждому пункту. Он предлагает проверить, а так ли уж сильно представленный на доске список отличается от мнения участников тренинга.

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоционального отношения и поведения. Если убеждения в правоте или неправоте партнера формируют эмоциональное отношение (предположим, негативное), то финалом триады будет соответствующее поведение. Недовольство из-за несоответствия стереотипным представлениям приведет к конфликту.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Зачем нужны стереотипы? Можно ли обойтись без них? Всегда ли стереотипы плохи, может быть, тут существует и положительная сторона? Как стереотип или миф соотносятся с реальностью? Нужно ли со стереотипами бороться и как отличить стереотип от объективной реальности? Что произойдет, если до супружества и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг друга, а будут основывать свои надежды на стереотипных представлениях? Существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (а что по этому поводу думают сами мужчины?), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями?). Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни? Может ли кто-нибудь из участников тренинга привести примеры, когда он оказался жертвой стереотипа.

Упражнение «Брачный договор»

Люди, вступающие в отношения, заключают формальные или неформальные, явные или скрытые контракты. Всем хорошо известны контракты между покупателями и продавцами, адвокатами и их клиентами,

учителями и учениками. В одном случае контракт оговаривается условиями покупки. В другом — предполагаемым порядком действий и итогом судебного разбирательства. В третьем — объемом и качеством преподанного и воспринятого материала. Супружеский контракт — один из важнейших договоров в жизни. Интересно, что порой не только мелочи и второстепенные детали, но даже принципиальные положения этого союза не проясняются.

Инструкция: «Давайте попробуем взглянуть на брачный договор не только с точки зрения юридической ответственности сторон, но и с позиций ежедневного многолетнего сосуществования, которое скреплено любовью, взаимным уважением, стремлением развить семейный союз и при этом не потерять собственную индивидуальность! Перед вами лист бумаги, ручки. У каждой семейной пары есть 20 минут для того, чтобы записать те пункты, которые, на их взгляд, определяют дух и букву существующего между ними союза.

Определено ли у вас, кто является главой семьи, кто отвечает за семейную кассу, кто занимается «внешними связями», а кто — воспитанием детей? Каковы приоритеты семьи в строительстве семейного очага, взгляды на место проживания и его особенности, на досуг, на материальную ответственность, на степень свободы, которую супруги предоставляют друг другу? Теперь давайте представим себе, что брачный контракт, как и множество других существующих договоров, принято через какое-то время обновлять. Срок действия вашего семейного контракта истек, вы можете составить новый. Просмотрите свой нынешний брачный договор и определите: что вы хотите в нем изменить? Что важно дополнить? Какие старые условия сохранить? Где вы хотите жить? Кто из вас будет заниматься финансовым обеспечением, ремонтом, хозяйством, воспитанием детей, покупками, организацией семейного досуга, праздников? Как вы будете пользоваться семейной кассой? Как собираетесь проводить отпуск? Сколько времени вы планируете проводить в кругу семьи, на работе, с детьми? Кто и

каким образом решает вопросы питания? Что вы думаете по поводу сексуальных отношений: их частота, время, место? Кто может являться их инициатором?

Вы предпочитаете дом «открытого типа»: с гостями, вечеринками, совместными праздниками, или «закрытого»: с вечерами в кругу семьи, с минимальным общением с окружающими?

Определите особые условия и привычки, которые могут улучшить или, напротив, испортить ваш брак. Запишите их, даже если они кажутся не столь принципиальными (время и характер отхода ко сну, стиль мебели, воздержание от курения, ширина кровати, любимые телепередачи каждого и как вы «делите» телевизор в случае проблем, цвет обоев или побелки, цветы и домашние животные...»).

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Можно ли назвать брачный договор семейным стабилизатором? Помогает ли брачный контракт избежать одиночества и иметь устроенную жизнь? Надо ли вообще заключать брачный контракт? Помогает ли брачный контракт созданию благополучной семьи? Могут ли из-за брачного контракта возникать психологические проблемы в семье? Может ли брачный контракт в полной мере способствовать формированию основных функций семьи?

Упражнение «Живая картина семьи»

Структура семьи различается в зависимости от того, как в ней распределены основные обязанности: поровну или же главная их часть сосредоточена в руках одного человека. В отечественных семьях в большинстве случаев супруги ориентированы на равномерное распределение обязанностей и равноправное участие в решении семейных проблем. Однако на практике это осуществляется далеко не всегда. Типичный для российских семей перекос в выполнении хозяйственно-бытовых дел между супругами ведет к перегрузке женщин (особенно работающих) и, как следствие, к неудовлетворению их потребности в восстановлении физических сил,

культурном и духовном обогащении. Данное упражнение дает достаточно реальное представление о сложившихся взаимоотношениях в семье.

Группа разбивается на подгруппы в 5—6 человек. В каждой подгруппе один-два участника назначаются тренером консультантами. Остальные члены подгрупп включаются в работу скульпторов. Каждый из них думает о том, в каком составе он хочет увидеть свою семью. Разобравшись с действующими лицами, вспоминает их основные позы, жесты, мимику, которые, как правило, характеризуют отношение этих людей к нему. Каждый из участников по очереди берет в свои руки режиссерскую функцию и выстраивает из товарищей картины своей семьи, ее членов в основных позах. Последним место в живой картине занимает сам герой. После чего к работе подключается консультант. Он обращается к каждому из «членов семьи» с расспросами о том, почему тот занял именно такую позицию, что выражает его основная поза по отношению к главному герою. Затем консультант обращается уже не к персонажам, а к актерам с просьбой прокомментировать, каковы их чувства и мысли в связи с заданными позами. Далее герой-скульптор делится с партнерами по группе своими впечатлениями о том, каковы скрытые в метафоре скульптуры подтексты, как он чувствует себя по отношению к другим участникам композиции, удовлетворяет ли его собственная роль. Консультант предлагает тренеру теперь выстроить идеальную или желаемую скульптуру, в которой он вновь должен найти и собственное положение. Полученный результат обсуждают с точки зрения ведущего участника. Он еще раз смотрит на свое творение и при желании говорит о том, что, на его взгляд, поможет реализовать этот воображаемый проект в действительности. Затем роль скульптора переходит к следующему участнику подгруппы. Понятно, что этот вариант упражнения только выиграет, если его можно будет предложить реальной семье-команде. Тогда участники, играющие сами себя, вскроют все подводные течения, прояснят внутренние напряжения и связи.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Смогли ли участники отобразить в живых композициях систему взаимоотношений в семье? Каким образом неравномерность распределения хозяйственно-бытовых обязанностей между супругами может нарушить взаимоотношения в семье? Как решить эту проблему? Что в семье является нормой, а что нарушением? Как можно создать гармоничную семью?

Упражнение «Семейная взаимопомощь» (Материалы: листы-задания для каждой подгруппы, доска, маркер)

Без взаимной помощи семья не может быть семьей. Во многих случаях эта помощь может быть достаточно сложной и представлять для другого члена семьи значительную трудность или неудобство. Но тем семья и сильна, что в трудную минуту может поддержать каждого своего члена.

Группа разбивается на подгруппы в 3— 5 человек каждая. На доске записываются следующие роли: мать; отец; старший ребенок; младший ребенок; бабушка/ дедушка; сосед. Психолог просит каждую группу задуматься над тем, как одна и та же информация трансформируется в различной ситуации, применительно к различным людям, в зависимости от формы высказывания. Затем дает инструкцию. Текст для тренера. «Насколько мы успешны в том, что можно было бы назвать уместным поведением — реакциями, адекватными той ситуации, месту, в которых мы оказались, людям, с которыми мы общаемся?

— Мне необходима помощь! — обращаетесь вы к различным людям и получаете в ответ...Давайте проверим, как каждый из перечисленных на доске людей может отреагировать на вашу просьбу. На карточках, которые получила каждая группа, есть несколько ситуаций. Выберите одну из них и начните работу.

Построим работу следующим образом:

- в каждой подгруппе определите для себя, о каком виде деятельности пойдет речь, в каком характере помощи вы нуждаетесь;

- каждый попытается представить себе мысленно (можно сделать необходимые записи), к кому из героев списка он может обратиться и как будет развиваться сцена-диалог;
- на следующем этапе в группе проигрываются все варианты диалога со всеми wybranными вами героями. Каждый из членов мини-группы может поучаствовать в импровизированной сцене-диалоге, продемонстрировать группе свое видение ситуации, разыграв с партнером свой вариант развития сцены;
- последний этап — обсуждение».

Подведение итогов. Чтобы сделать его эффективным и конкретным, каждая подгруппа может использовать листок с вопросами. Насколько варианты, которые были заранее подготовлены вами, вписываются в общее представление группы о том, как может развиваться ситуация? Считаете ли вы свои варианты оптимальными после того, как познакомились с мнениями других участников команды? Считаете ли вы свой вариант более мирным, более агрессивным, нейтральным, более интеллигентным, чем чужие варианты? Говорит ли выбранная вами реакция о стиле вашего поведения в реальной семейной обстановке? Что в реакциях и предложениях товарищей по группе показалось вам неприемлемым? Что стало неожиданностью? С чем вы готовы безоговорочно согласиться?

Упражнения по развитию семейной коммуникации

Упражнение «Закрытая коммуникация» (Материалы: колода карт)

Помните таблички на дверях официальных учреждений: «Добро пожаловать!», «Посторонним вход воспрещен!»? На самом деле, их можно с полным правом воспринимать как метафору общения. У нее, несомненно, есть нюансы: насколько выражены приглашение или запрет, распространяется ли высказывание на всех или на определенную (кем?) категорию людей. Тем не менее, всем знакомы ситуации, когда человек, с которым мы общаемся, как будто вывешивает у себя на груди такие же таблички, открывающие или закрывающие общение.

Потренируемся «в чтении» этих посланий, которые проявляются в мимике, интонации, жестах. Попробуем понять, всегда ли сдержанность — проявление закрытости, а улыбка до ушей — признак теплоты и искренней заинтересованности в общении.

Психолог выходит на середину помещения, где проводится занятие. Он берет колоду карт и делит ее на две части. Одну половину он отдает «эксперту», которого назначает из числа участников, вторую раздает оставшимся участникам.

Инструкция: «Задание для упражнения заключается в следующем: «эксперт» выйдет на несколько минут за дверь. За это время вы решите, в какой позиции по отношению к нему вы будете выступать: в открытой или закрытой. Постарайтесь не выдавать себя сразу. Давайте попробуем, с одной стороны, «сыграть коммуникацию» искренне и последовательно. С другой — сделать это с нюансами, на полутонах, чтобы оставить «эксперту» возможность поразмышлять». Вернувшись в комнату, «эксперт» по очереди подходит к любым пяти из сидящих в кругу участников. Он может разговаривать с ними, может молча анализировать их позы, жесты, мимику, может пользоваться любой подходящей возможностью определить, открыт или закрыт партнер. Когда ответ найден, «эксперт» выкладывает перед

игроком любую карту из своей колоды. Если он выложил карту вверх рубашкой, это признак того, что он обнаружил закрытый стиль коммуникации. Если же карта выкладывается открыто, то и коммуникация признана открытой. Лишь после этого сам игрок выкладывает против карты «эксперта» свою карту. Если карты совпадают, «эксперт» записывает себе в актив один балл. Если же нет, получает штрафное очко.

Определившись с каждым из пяти игроков, «эксперт» меняется с последним из них ролями. Выигрывает «эксперт», набравший максимум очков. Это — свидетельство умения расшифровывать язык невербальной коммуникации, различать нюансы в партнерском взаимодействии.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Чем запомнилось вам это упражнение? Чему научило, о чем заставило задуматься? Вспомните моменты семейной жизни, когда вам хотелось выбрать «закрытую карту» по отношению к партнеру. Когда и почему это происходило? Всегда ли закрытый тип коммуникации плох, а открытый — хорош? Проанализируйте семейные контакты: с кем из членов семьи вы используете по преимуществу один из видов контакта (открытый или закрытый) и почему?

Упражнение «Вариации на тему семейной жизни» (Материалы: распечатка текста «Классификация поведения в браке»)

Многие семейные проблемы и не возникли бы, если бы будущие супруги прошли школу подготовки, к семейной жизни. Но считается, что этого делать не обязательно, со временем все стерпится — слюбится. В результате — до 70 % разводов в первый год совместной жизни.

Сначала психолог просит участников вспомнить и рассказать какую-то ситуацию из семейной жизни, в которой ярко проявляется необходимость партнерского взаимодействия между мужем и женой. Участники обсуждают ситуацию, а не поведение героев, пытаются прояснить проблематику рассказа. Затем группа разбивается на пары. Каждая из пар получает свой номер из приведенной ниже классификации партнерского поведения в браке (см. приложение). (Желательно, чтобы получилось 7 пар, если же участников

больше, то оставшихся можно присоединить к какой-либо паре либо предложить им роль экспертов.)

В течение десяти минут каждая пара пробует разыграть обсуждаемую ранее ситуацию таким образом, чтобы один из партнеров вел себя в точном соответствии с ролью, заданной номером классификации, а второй свободно импровизировал. Зрители (или «эксперты») постараются определить, какому типу партнерских отношений соответствует поведение импровизирующего участника. Пары представляют свои сцены одна за другой. Затем подводятся итоги упражнения.

Подведение итогов. Проводится путем рассмотрения следующих проблем и ситуаций. Попробуйте для каждого из партнеров найти всю палитру качеств и свойств, которые проявились в импровизации (лексика, жесты, мимика, текст и подтекст, приемы влияния на партнера и манипуляции).

Запишите на доске продемонстрированные ролевые комбинации и проанализируйте, в каком направлении развивались партнерские отношения в каждой из пар. При анализе можно использовать следующую классификацию профилей брака:

- симметричный (например, независимый — независимый, рациональный — рациональный, равноправный — равноправный...). В таком союзе у обоих супругов равные права и нет подчинения одного другому. Проблемы здесь решаются путем обсуждения и компромисса, соглашения;
- комплементарный (родительский — детский), характеризуется подчинением внутри пары. Один распоряжается, руководит, принимает решения, другой исполняет, подчиняется, ждет указаний;
- конфликтный — союз «романтика» или «товарища» с «независимым», «романтика» с «рационалистом».

После рассмотрения проблем и ситуаций обсуждается вопрос: помогла ли работа над сценами или просмотр этюдов определить, какой тип поведения в браке свойственен лично вам?

Упражнение «Контактное взаимодействие» (Материалы: беруши и широкая резинка или платок, две повязки на каждую тройку участников).

Контактное взаимодействие состоит из нескольких этапов, для которых характерны специфические формы поведения и общения. К ним относят первичное согласие, этап объединяющего взаимодействия, формирование взаимоотношений и так называемый «эффект пересмотра». Результатом контактного взаимодействия могут быть либо сближение позиций, либо дистанцирование.

Вся группа участников тренинга разбивается на тройки. Один человек из каждой тройки получает две повязки, которыми в ходе упражнения воспользуется, чтобы завязать себе глаза и рот. Второй участник получает беруши и повязку: в ходе игры он затыкает себе уши и завязывает рот. Третий игрок получает беруши и широкую резинку, которой он перехватит свои руки, чтобы не пользоваться ими в ходе упражнения (вместо резинки можно просто связать кисти рук с помощью платка). Раздавая реквизит для упражнения, тренер определяет коммуникативные возможности участников.

Первый — ничего не видит и не разговаривает. Он может лишь слышать и жестикулировать. Второй — ничего не слышит и не говорит; его коммуникационные каналы — зрение и жестикуляция. Третий имеет возможность говорить и видеть, но не может жестикулировать, а также ничего не слышит.

Тем не менее участникам тройки необходимо будет о чем-то договориться, при этом придется проявить недюжинную активность, фантазию и энергию. Участники могут договариваться о том:

- на какой фильм они пойдут после тренинга;
- в каком месте встретятся до похода в кинотеатр;
- какой подарок они купят общему другу на его день рождения;
- какое блюдо каждый из них приготовит на вечеринку, которую компания организует в складчину.

Упражнение это непростое, но очень эффективное и веселое. Важно только, чтобы тренер постоянно был в курсе событий и жестко контролировал соблюдение всех наложенных на участников ограничений. Поначалу участники могут путаться, но затем преодолевают свои проблемы и концентрируются на коммуникационной задаче.

Подведение итогов. Подведением итогов служит обсуждение участниками элементов своих действий по достижению согласия и понимания.

Упражнения по разрешению семейных конфликтов

Упражнение «Сотрудничество без конфликтов» (Материалы: доска и маркеры; для каждой семьи: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2-3 куса пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля)

Все семьи по-разному противостоят жизненным трудностям. У одних неблагоприятные воздействия приведут к прогрессирующему нарушению жизни семьи: повышению конфликтности, снижению удовлетворенности семейной жизнью, болезням, разводу и др. Другие, напротив, увеличат свою сплоченность и умножат усилия для преодоления кризиса и сохранения семьи. Но умелому преодолению трудностей надо учиться.

Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут семья должна представить на суд группы плод своего коллективного творчества. Что это за произведение — решает сама семейная команда. Важно только, чтобы в творческом акте участвовал каждый, чтобы решения принимались коллегиально и в работе были использованы абсолютно все предложенные материалы. Кроме того, необходимо дать название полученному произведению.

Через 30 минут все семьи выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники могут оценить творчество товарищей.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Какие работы представляют, на ваш взгляд, наибольший интерес? Что вы думаете по поводу названий произведений? Как происходила групповая работа? Обсудите роли, взятые на себя или навязанные группой; стиль работы лидера и группы; механизм принятия общего решения; распределение ролей на этапе работы по созданию произведения. Как данная игра связана с реалиями вашей семейной жизни? Все члены семьи исполняли свои роли или кто-то взял на себя чужую? Что произошло в таком случае? Насколько ситуация

игры вообще аналогична жизненной ситуации? В чем, на ваш взгляд, это задание проявило «плюсы» и «минусы» коллегиального решения и совместного творчества? Приведите конкретные примеры и запишите их в два столбика «+» и «—» на доске. Обсудите представленные на доске результаты.

Упражнение «Разрушительные переживания»

Все знают, что переживание — это любое испытываемое человеком эмоционально окрашенное состояние. Но не все знают, что переживание может привести к крушению идеалов и ценностей человека, к переосмыслению своего существования. Такие переживания называются разрушительными. Чтобы знать, как с ними бороться, или хотя бы понимать, что это и есть разрушительные переживания, выполняется это упражнение.

Задания с первого по пятое каждый участник тренинга выполняет индивидуально, шестое — в группе численностью 6—8 человек.

Основная часть. Инструкция. «Вспомните, когда и где в последнее время вы испытывали перечисленные ниже разрушительные переживания. В психологии принято выделять пять групп разрушающих переживаний: эмоции тревожного круга: волнение, беспокойство, страх, тревога; эмоции агрессивного круга: обида, раздражение, гнев, ярость; аутоагрессия: чрезмерное чувство вины; эмоции депрессивного круга: глубокое уныние, апатия, тоска, депрессия; сильное огорчение, отчаяние».

Задание второе. Составьте таблицу, где напротив каждой группы переживаний (С) опишите ряд ситуаций (А), в ответ на которые у вас возникли эти эмоции. Постарайтесь вспомнить по несколько ситуаций для каждой группы эмоций. Возможно, некоторые из переживаний вам не свойственны, вы их никогда не испытываете. В таком случае пропустите соответствующую рубрику.

Перечень инициирующих событий

С: негативная эмоциональная реакция

А: инициирующее событие

Эмоции тревожной группы (волнение, беспокойство)

Эмоции агрессивной группы (гнев, обида)

Эмоции аутоагрессивной группы (чрезмерное чувство вины)

Эмоции депрессивной группы (глубокое уныние)

Сильное огорчение

Задание третье. Опишите, что вы сделали в каждой ситуации: ваши переживания и ваша поведенческая реакция. Обратите внимание на то, что важно описать не только поступки, но и эмоции.

Перечень негативных ответов

А: инициирующее событие

С: мой негативный ответ на событие: переживание и поведение (чрезмерные, разрушительные переживания и неконструктивное поведение)

1-10 из таблицы «Перечень инициирующих событий»

1)

2)

...

10)

Задание четвертое. Определите, являются ли эти чувства аутентичными и оправданными. Для этого необходимо оценить, помогают ли вам эти переживания конструктивно завершить ситуацию. Определите также, было ли конструктивным ваше поведение. Для этого каждый эпизод оцените по следующим критериям. Помогает ли мне это добиваться своих целей? Помогает или мешает мое поведение тем, кто для меня дорог? Помогает ли мне это в отношениях с окружающими? Не разрушает ли это мое здоровье?

Если хотя бы по одному из перечисленных критериев ответ неблагоприятный, реакцию можно отнести к неконструктивной и неоправданной.

Задание пятое. Выберите только те инициирующие события, на которые вы ответили неоправданными, негативными, разрушительными переживаниями.

После того как все таблицы будут заполнены, вам предстоит обсудить результаты в вашей группе. Для этого объединитесь в группы по 6—8 человек и выберите временного руководителя дискуссии. Его задача — заботиться о том, чтобы у каждого участника была возможность высказаться и быть услышанным.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Какие чувства являются для вас «излюбленными»? Какие ситуации требуют от вас повышенного внимания для защиты от разрушительных переживаний? Какие разрушительные переживания наиболее характерны для вашей рабочей группы? Какие — наименее характерны? Опишите типы инициирующих событий, наиболее трудных для членов вашей группы. Что вы поняли, чему научились, выполняя это упражнение?

Упражнение «Неприятные последствия»

Иногда в семейных отношениях возникает конфликт из-за того, что человек не достаточно правильно понимает свое поведение и те последствия, к которым оно ведет.

Инструкция. «Определите ситуации, которые вызывают у вас разрушительные переживания. Возможно, в некоторых случаях вам трудно будет идентифицировать характер переживаний; возможно, это ситуации, про которые можно одновременно сказать: «Это меня напрягает» и «Мне все равно!» Не исключено, что именно в этих ситуациях вы испытываете разрушительные переживания, вытесняя этот факт из сознания. Проверьте, не обесцениваете ли вы ситуацию для снятия с себя ответственности.

Определите, какие ваши чувства и типы поведения ведут к неприятным последствиям. Заполните таблицу «Идентификация иррациональных верований». Для этого можно использовать список 10 наиболее часто встречающихся вредоносных иррациональных убеждений:

1. Все должны меня любить. Будет невыносимо, если тот, кто важен для меня, не одобрит моих поступков или мне откажет (чрезмерное беспокойство по поводу мнения окружающих).

2. Никогда нельзя терпеть неудачу, нужно делать все отлично (перфекционистские тенденции: чрезмерно высокие требования к себе в работе, учебе, спорте, сексе, отношениях и т. п.).

3. Все должно быть таким, как мне хочется. Если этого не произойдет, мне этого не перенести (инфантильные ожидания, основанные на «принципе удовольствия»).

4. Все мои неприятности из-за плохих людей. Если со мной произошло что-то плохое (меня не любят и не уважают, меня постигает неудача, все идет не так, как хочется, или со мной поступают несправедливо), я всегда сваливаю вину на кого-то другого (тенденции обвинять других, предъявляя к ним завышенные требования).

5. Если я сильно поволнуюсь из-за предстоящего события или того, как кто-то меня воспримет, дела пойдут лучше (характерное проявление чрезмерной тревоги в ситуациях, связанных с ожиданием события, на которое невозможно повлиять).

6. У каждой проблемы есть единственное наилучшее решение, и мне нужно его найти — и немедленно (отвергаются «неидеальные» решения, которые могли бы привести к позитивным последствиям).

7. Легче избежать трудной ситуации и ответственности за нее, чем потом разбираться с ней (проявление чрезмерной пассивности, избегание рискованных шагов).

8. Если ни к чему не относиться серьезно, не придется огорчаться (постоянное обесценивание происходящего).

9. Причина всего происходящего со мной — моих чувств и поступков — в моем ужасном прошлом (объяснение неудач событиями прошлого, не оказывающими реального влияния на настоящее).

10. На свете не должно быть плохих людей и обстоятельств. Если мне все же придется столкнуться с ними, то это меня очень сильно расстроит (например, возмущение по поводу чьего-то «неправильного» поведения).

Идентификация иррациональных верований

-Неконструктивная поведенческая реакция и соответствующие ей разрушающие переживания

-Обнаруженный шаблон вредоносного мышления

-Иррациональные верования, запускающие реакцию

Запишите в первой строке неоправданные чувства и соответствующее им поведение, от которых вы решили отказаться. Запишите во второй строке шаблоны мышления, которые лежат в основе каждой группы разрушительных переживаний и неразумного поведения.

Установите, какие иррациональные верования «запускают» вредоносное мышление. Обсудите в группе полученные результаты. Пусть каждый участник дискуссии расскажет группе о неоправданных чувствах и видах поведения, от которых он решил отказаться, о шаблонных мыслях, пробуждающих эти переживания, и иррациональных верованиях, лежащих в их основе. Остальные участники, выслушав рассказ, могут поделиться своими догадками о характере иррационального верования.

Подведение итогов. Обсуждаются вопросы. Какие шаблоны вредоносного мышления являются для вас «излюбленными»? Какие шаблоны вредоносного мышления оказались наиболее характерны для вашей группы? Наименее характерны? Какие иррациональные верования были выявлены, и насколько они характерны для вашей группы? Как вы можете охарактеризовать позитивное мышление и лежащие в его основе установки? Чему вас научило это упражнение?